SEPM TOP ventes

PSYCHOLOGIES.COM

Nº 482 | JUIN 2026

PSYCHOLOGIES

Se réconcilier *AVEC SON CORPS*

TEST
QUELLE GENTILLE ÊTES-VOUS ?

TDAH, DYS...
Aider un enfant à grandir avec sa singularité

Benjamin **Lavernhe**

“J’ai mis du temps à m’autoriser à rêver”

DOSSIER

RELATION MÈRE-FILS
Les clés de l’équilibre

ÊTES-VOUS ATTEINT DE FOFO ?

Les bénéfices de la thérapie en marchant

PSYCHOLOGIES | 5,90 € | JUIN 2026 | Nº 482

BEL/LUX : 6,60 € – CH : 10 FS – D : 8,10 € – ESP/GR/IT/PORT-CONT : 6,80 € – DOM S : 6,90 € – TOM S : 1070 CFP – MAR : 65 DH – TUN : 10,30 DTU – CAN/S : 12,99 $CAD

L 14205 - 482 - F: 5,90 € - RD

la petite **grande** voiture

RENAULT TWINGO E-TECH ELECTRIQUE

5 portes
jusqu'à 360 L de volume de coffre[1]
jusqu'à 2 m de longueur de chargement[2]
sièges indépendants, rabattables et coulissants[3]
jusqu'à 24 systèmes avancés d'aide à la conduite[4]
openR link avec Google intégré et plus de 100 apps disponibles[5]

à partir de
13 310€[6]
prime coup de pouce 6 180€ déduite[7]

profiter de l'offre





modèle présenté : Twingo e-tech électrique techno 80 ch avec options jantes alliage diamantées noir 18" reverso et teinte métallisée vert absolu à 16 110€, prime coup de pouce bonifiée déduite de 6 180€.[7] (1) avec sièges arrière avancés. équivaut à 305 dm^3 en norme VDA. (2) selon version. siège conducteur non rabattable. (3) sièges arrière. (4) en option selon version. (5) selon version, toutes les marques Google sont la propriété de Google LLC. (6) prix conseillé pour achat Twingo e-tech électrique hors options. (7) montant max indicatif prime CertiNergy (siren 798 641 999) pour valorisation achat par client particulier d'un véhicule neuf particulier électrique M1 Renault éco-scoré de moins de 2,4 tonnes avec prix inférieur à 47 000€ ttc hors options, au titre dispositif certificats d'économie d'énergie (CEE), non soumis à TVA, dans réseau participant, **du 1er au 31/05/2026.** pour particuliers, selon niveau revenus. voir conditions auprès de votre revendeur. **consommations min/max (kwh/100 km)*: 12,2/12,7. émissions de co_2 (g/km)*: 0 à l'usage, hors pièces d'usure.** *selon données wltp. Renault s.a.s. rcs nanterre 780 129 987.

renault.fr

pensez à covoiturer #SeDéplacerMoinsPolluer

"UN AUTOPORTRAIT DÉCHIRANT"

POSITIF

EL DESEO PRÉSENTE

UN FILM DE ALMODÓVAR



FESTIVAL DE CANNES
SÉLECTION OFFICIELLE 2026
COMPETITION

AUTOFICTION

BÁRBARA LENNIE LEONARDO SBARAGLIA

AITANA SÁNCHEZ-GIJÓN VICTORIA LUENGO PATRICK CRIADO MILENA SMIT QUIM GUTIÉRREZ

AU CINÉMA LE 20 MAI



« LES FORCES SINGULIÈRES DES HYPERSENSIBLES » C'est le thème de notre nouveau hors-série, à découvrir en kiosques et sur kiosquemag.com.

« Sois gentil ! »

Le 28 février 2025, alors qu'il reçoit le César du meilleur acteur pour sa prestation dans *Le Roman de Jim*[1], l'acteur Karim Leklou s'enthousiasme, ému : « Je dédie cette récompense à tous les gentils, tous les résilients, tous les gens qui encaissent des vies pas faciles et qui gardent en eux une douceur et une gentillesse essentielles. » Une déclaration d'amour et de reconnaissance adressée à ces personnes souvent discrètes, trop souvent oubliées, parfois même déconsidérées. Une mise en lumière rare dans une société qui tend davantage à valoriser l'hostilité, l'agressivité ou la brutalité. Non, les « gentils », les vrais, ne sont pas forcément mièvres, fragiles ou hypersensibles. Ils sont surtout profondément nécessaires. Et, au fond, nous le savons : nous aspirons davantage à appartenir au monde de ceux qui apaisent qu'à celui de ceux qui blessent. Car nous avons tous en nous cette capacité à la gentillesse. Reste à en comprendre les ressorts, parfois inconscients, qui orientent notre manière d'être au monde et aux autres. C'est ce que nous vous proposons d'explorer à travers notre test du mois.

Et parce que cette capacité à aimer prend souvent racine dans les premiers liens, nous avons choisi de nous pencher sur une relation fondatrice : celle qui unit une mère et son fils. Pour beaucoup, la figure maternelle incarne la première expérience de la douceur, du réconfort, de la sécurité. Mais que devient ce lien au fil du temps ? Comment se transforme-t-il à l'âge adulte, entre attachement, éloignement et nécessité de réinventer la relation ?

Autant de pistes que nous explorons dans notre grand dossier, avec l'éclairage de nos experts, pour mieux comprendre ce fil invisible qui nous relie, et apprendre, peut-être, à le retisser autrement.



LOÏC BARATOUX – GETTYIMAGES

STÉPHANIE PIC
DIRECTRICE DE LA RÉDACTION

1. D'Arnaud et Jean-Marie Larrieu (2024).

SOMMAIRE





PHOTO : ARNO LAM/ CHARLETTE STUDIO

12 LE COURRIER
Vos questions à Claude Halmos

16 LE DIVAN
Benjamin Lavernhe
« J'ai mis du temps à m'autoriser à rêver »

25 LE REGARD DE CHRISTOPHE ANDRÉ
Peut-on désaimer après avoir aimé ?

27 ICI ET MAINTENANT
« *K-beauty,* beauté coréenne, histoire d'un phénomène »
Changer le monde
Décryptage
À l'affiche : *Autofiction*

34 LE RENDEZ-VOUS DE MARINE COLOMBEL
Pourquoi le temps passe-t-il de plus en plus vite ?

36
DOSSIER
RELATION MÈRE-FILS
Les clés de l'équilibre

38 Les nouvelles frontières du masculin

40 Kevin Hiridjee : « La relation d'une mère à son fils est définie par l'excès »

43 Sœurs, pères, partenaires… Trouver sa place

46 Lettre à ma mère

48 Réinventer le lien à l'âge adulte

51 La bibliothérapie d'Augustin Trapenard

OLIVER ROSSI/GETTY IMAGES – ÉRIC GIRIAT – GREMLIN/GETTY IMAGES – OLINA-KUZOVKOVA-5J0GH8MWLIS-UNSPLASH

Les pages signées « Communiqué » sont des pages de publicité. Les pages signées « Publimarque *Psychologies* » sont des pages de publicité réalisées par l'équipe commerciale de *Psychologies* pour une marque. Ce numéro contient sur tout ou partie de sa diffusion un échantillon L'Oréal France Lancôme Soin collé entre deux cahiers (édition grand format), un dépliant Reworld CroisiEurope automne 2026 posé en quatrième de couverture (éditions grand format et format poche) et un encart abonnement asilage *Mon Petit Science & vie Nano* posé en quatrième de couverture (édition grand format). Tous les prix publiés dans ce numéro sont donnés à titre indicatif.







52
C'EST LA VIE

54 **Analyse**
Se réconcilier avec son corps

58 **Autopsy**
Je pense trop

60 **Décryptage**
Les bénéfices de la thérapie en marchant

64 **Famille**
TDAH, DYS... Aider un enfant à grandir avec sa singularité

68 **Travail**
Séminaire d'entreprise : jusqu'où jouer le jeu ?

70 **Enquête**
Êtes-vous atteint de FOFO ?

72 **Test**
Quelle gentil.le êtes-vous ?

76 **Méthode**
Vivre avec un panier percé

78
C'EST BON À SAVOIR

80 **La question existentielle**
Faut-il se perdre pour se trouver ?

83 **Le filtre**
La cryptomnésie

84 **Profession psy**
Savoir clore : l'art de bien se quitter

86 **La première séance**
« On m'a volé la possibilité d'aller mieux »

Abonnez-vous p. 121

92
C'EST À VOUS

94 **Découverte**
Préserver la nature, le nouveau geste beauté

98 **Bien-être**
Quand le maquillage se fait soin

102 **Corps & esprit par Nathalie Rapoport-Hubschman**
Pauses nature : les alliées du mental

104 **Beauté douce**
La gelée royale

106 **Cuisiner simplement**
Les tartes salées changent de fond

110 **Sagesse de la nature**
Le rouge-gorge, source d'espoir

114 **La biblio**
Tout comprendre de la dépression... en BD !

122 **Le mot de la fin**
Mosimann

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

ACPM

LE TRI + FACILE BAC DE TRI

CONTRIBUTEURS

Claude HALMOS



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

Christophe ANDRÉ



Psychiatre, il est l'auteur notamment de *S'estimer et s'oublier* (Odile Jacob, 2024) et *Vivre avec, vivre après* (avec Cloé Brami et Violaine Forissier, L'Iconoclaste, prix de la rédaction *Psychologies* 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 *Neuroplantes* (Marabout, 2026). Chaque mois, elle livre ses conseils et son éclairage (lire p. 34).

Augustin TRAPENARD



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

Robert NEUBURGER



Psychiatre et psychanalyste, il est l'auteur, entre autres, de *« J'y vais... ou j'y vais pas ? »* et d'*Écrire sa mère* (Payot, 2021 et 2023). Chaque mois, il reçoit un lecteur ou une lectrice pour une première séance de psychothérapie (lire p. 86).

Nathalie RAPOPORT-HUBSCHMAN



Médecin psychothérapeute spécialisée en psychologie de la santé, elle dirige l'Institut de médecine corps esprit. Autrice de *Vivre en accord avec soi* (Odile Jacob, 2024), elle nous ouvre la voie d'un mieux-être physique et psychique (lire p. 102).

Marie-Claude TREGLIA



Journaliste, réalisatrice de documentaires, elle a dirigé le service psycho d'un grand magazine féminin. Autrice de *Fini l'amour ?* (Le Courrier du livre, 2022), elle a rejoint *Psychologies* pour continuer à enquêter au cœur de l'intime (lire p. 48 et 72).

Violaine GELLY



Ancienne rédactrice en chef de *Psychologies*, journaliste, psychopraticienne et biographe, autant de façons de mieux comprendre l'autre, elle a publié notamment, en 2021 chez Héliopoles, *Claire et les ombres* (lire p. 80).

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

EAU THERMALE Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

LÉGER COMME UN SÉRUM PUISSANT COMME UN SPF50+



87% PEAU REPULPÉE*

INNOVATION SOLAIRE

ULTRA **SERUM** SPF 50+

1RE ÉTAPE DE LA ROUTINE
SOIN VISAGE QUOTIDIENNE

PROTECTION BREVETÉE** ULTRA-LARGE
SPECTRE UVB-UVA-LUMIÈRE BLEUE HEV

ACIDE HYALURONIQUE ET NIACINAMIDE

* % de satisfaction, test usage consommateurs, 67 sujets, 14 jours. ** Sur le complexe filtrant intégrant le TriAsorB™.

PSYCHOLOGIES

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

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

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

PUBLICITÉ PRESSE ET DIGITAL

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

INTERNATIONAL

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

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

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

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

VOYAGES ET CROISIÈRES

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

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

Distribution : MLP **Imprimé en France :** Agir Graphic (53) • **Dépôt légal :** juin 2026 • **ISSN :** 0032-1583 Commission paritaire : 0628 K 83442

ABONNEZ-VOUS !

Tél. : 01 46 48 48 52. Du lundi au vendredi de 9 heures à 19 heures et le samedi de 9 heures à 18 heures (prix d'un appel local)
• Service abonnement Psychologies magazine - 59898 Lille Cedex 9
www.kiosquemag.com • **Vous pouvez nous contacter par téléphone : 01 46 48 48 52**
ou via notre formulaire de contact en ligne : www.serviceabomag.fr

TARIFS FRANCE • **Abonnement annuel 12 n°** Grand format : 70,80 € (frais de port : 8,28 €). Petit format : 58,80 € (frais de port : 8,28 €)
• **Abonnement annuel 12 n° + hors-séries** Grand format : 118,20 € (frais de port : 10,08 €)
Chef de produit marketing abonnement **Rita Da Silva** rdasilva@reworldmedia.com

Elle aura vu passer
des jeans slim,
des jeans baggy,
des jeans slim
et encore
des jeans baggy.



ID. Polo

100 % électrique

La voiture d'aujourd'hui depuis toujours.

Véhicule en cours d'homologation au 13/04/2026, prochainement disponible à la vente en France.
SAS Volkswagen Group France, RCS Soissons 832 277 370.

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



VOS QUESTIONS À Claude Halmos

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

Je culpabilise d'avoir mal agi. Comment tourner la page ?

J'ai 25 ans et je souffre car j'ai fait des choses que je voudrais oublier, alors que si j'avais écouté mes parents et pris le bon chemin, j'aurais eu un beau passé. Comment sortir de cette culpabilité et de cette tristesse ?

ANNE-LAURE, ORLÉANS

Se débarrasser d'une culpabilité suppose, Anne-Laure, que l'on se demande d'abord si elle est justifiée, et je ne pense pas que la vôtre le soit. Vous avez, dites-vous, entre 16 et 22 ans, « trop traîné, trop bu et subi trop de mauvaises influences » : ce type de conduite est toujours chez un ou une jeune adulte le produit d'une histoire ; et d'une histoire dans laquelle ses parents ont joué un rôle central. Les vôtres vous ont sans doute fait des leçons de morale (car vous employez, pour vous condamner, des termes qui reprennent manifestement les leurs), mais on n'élève pas un enfant avec des discours : on l'élève en l'accompagnant jour après jour. Or vous me dites qu'ils « manquaient de vous accompagner au quotidien », et vous me dites surtout votre très grande souffrance : « Je ne savais pas de quoi j'avais besoin, je me sentais seule, je subissais mes émotions et boire me permettait de ne pas ressentir ces sentiments, et d'être heureuse. » Dans une situation familiale qui vous faisait aller très mal, l'alcool vous a donc, Anne-Laure, permis de tenir. Il ne faut donc pas aujourd'hui vous le reprocher mais, au contraire, vous féliciter d'avoir (même avec ce moyen, car vous n'aviez pas le choix) réussi à ne pas totalement sombrer. Et utiliser la force que vous avez développée dans ces épreuves pour, en comprenant le rôle de vos parents, vous reconstruire.

SERGE PICARD

La réconciliation avec notre fille en dépression est-elle possible ?

Notre fille, mariée, deux enfants et hospitalisée pour une grave dépression, ne veut plus nous voir car, ayant fait une thérapie, elle soupçonne de notre part une agression sexuelle. Comment reconstruire une relation avec elle ?

MARIE, MULHOUSE

Vous me racontez, Marie, l'histoire – particulièrement lourde – de votre fille mais vous ne semblez pas entendre la complexité et la gravité de ce qu'elle a vécu. Chaque fois en effet que vous évoquez une difficulté grave qu'elle a rencontrée, vous continuez (comme autrefois) à en atténuer la portée en invoquant l'amour que vous lui portiez. Vous dites, par exemple, que votre mari et vous ne cessiez, dans son enfance, de vous disputer, mais que ne voyant que « votre profond amour », vous ne compreniez pas que cette « tension permanente » pouvait l'affecter.
Vous racontez pourtant son « adolescence difficile », avec des relations sexuelles précoces (et des péripéties amoureuses qui évoquent la vie d'une adulte), des études plusieurs fois interrompues, des changements incessants d'orientation, etc. C'est-à-dire des difficultés dans tous les domaines, qui évoquent à l'évidence une jeune fille en grande souffrance.
Pourquoi sous-estimeriez-vous cette souffrance ? Peut-être parce que vous ne parvenez toujours pas (au nom, là aussi, de l'amour) à reconnaître celle que vous avez vous-même éprouvée, dans votre enfance. Vous dites par exemple – sans y entendre aucune contradiction – « avoir été une enfant maltraitée par une mère autoritaire et dominatrice » mais « n'avoir manqué ni d'amour ni de protection ». Je pense, Marie, que consulter un professionnel compétent serait nécessaire pour démêler tout cela.

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.

Que peut-on dire de la mort à un très jeune enfant ?

À la sortie de l'école maternelle, une mère m'a posé une question que je trouve étrange, et que je vous pose : comment expliquer à un enfant de 3 ou 4 ans que son père, mort, a été confié à la mer ?

SÉVERINE, ALENÇON

Cette question est effectivement particulière et la maman qui la pose, à la sortie de l'école, à une autre maman est sans doute dans un très grand désarroi. Avant d'expliquer à un enfant le sort fait au corps d'une personne décédée, il faut d'abord lui expliquer ce qu'est la mort. En lui expliquant que la vie de tous les êtres vivants (végétaux, animaux et humains) s'arrête un jour. Mais en lui précisant, pour le rassurer, que – sauf maladies impossibles à soigner (ce qui est rare) ou accidents très graves – celle des êtres humains ne s'arrête que quand ils sont très vieux (et il faudrait donc, dans le cas de ce petit garçon, lui dire de quoi et pourquoi son papa, qui était sans doute très jeune, est mort). Et puis il faut lui expliquer que, lorsqu'une personne meurt, une cérémonie est organisée, où tous ceux qui la connaissaient et l'aimaient, se rassemblent pour partager leur chagrin et parler d'elle, et à l'issue de laquelle son corps est enterré, incinéré ou, dans certains cas, inhumé en mer (le père de ce petit garçon était-il marin ?). L'important à ce niveau est que l'enfant comprenne le respect dû, quel que soit son mode d'inhumation, à une dépouille humaine et l'importance des rituels. Et il serait certainement important que cette maman emmène son enfant près de l'endroit où le corps de son père a été immergé, pour que cela devienne pour lui réel et qu'il puisse y jeter une fleur ou un dessin. Ou, si c'est trop loin, sur une côte où il pourra les confier à la mer pour qu'elle les porte jusqu'à la tombe marine de son père. ●●●



ENFANTS & ADOS
TES QUESTIONS

Ça existe, des gens qui ont jamais peur ?

THÉO, 6 ANS ET DEMI

Non Théo, cela n'existe pas : tous les êtres humains, adultes ou enfants, ont peur à un moment ou à un autre ; et heureusement parce que la peur est quelque chose qui nous protège. Elle est comme un signal d'alarme intérieur qui nous fait prendre conscience d'un danger et nous dit : « Attention ! » Et, à partir de là, nous pouvons soit éviter ce danger, soit, si ce n'est pas possible, prendre des précautions. Je te donne un exemple : imagine un explorateur, qui arrive (comme dans un film) devant un pont à moitié cassé, au-dessus d'un ravin. S'il perçoit le danger et a peur (ce qui est normal), il va chercher un autre chemin ou, s'il n'y en a pas, avancer très lentement et très prudemment. Mais, s'il n'a pas peur, il va penser qu'il peut traverser sans problème et risquer alors de tomber dans le ravin. Donc, tu vois, la peur est utile mais il faut savoir qu'elle peut aussi parfois nous tromper : nous pouvons avoir peur de certaines choses parce que nous ne les connaissons pas ou parce que l'on nous a dit qu'elles étaient dangereuses, alors qu'elles ne le sont pas. Il faut donc, si l'on a peur, écouter sa peur (pour ne pas se mettre en danger si elle est justifiée). Et ensuite, se renseigner (auprès de ses parents, par exemple) pour, la fois suivante, si elle n'était pas justifiée, ne plus avoir peur. Tu comprends ?

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

Est-ce qu'un animal peut avoir aussi mal que nous ?

OSCAR, 7 ANS

Ta question est très importante, Oscar, et le plus important est de comprendre que les animaux sont des êtres vivants, et qu'ils souffrent, mais que les comparaisons sont difficiles : est-ce qu'un animal qui a une blessure à la patte, a « aussi mal » que toi quand tu as une blessure au pied ? C'est difficile à dire parce que, même entre deux êtres humains, la douleur pour une même blessure peut être très différente. Si quelqu'un vous frappe, ton frère et toi, avec un bâton, vous aurez mal tous les deux (mais différemment, parce que vous êtes deux personnes différentes), et s'il frappe votre chien, il aura aussi très mal. Et c'est la raison d'ailleurs pour laquelle la loi n'interdit plus seulement de faire souffrir les humains, elle interdit aussi aujourd'hui – et c'est un grand progrès – de faire souffrir les animaux. Ils ne sont ni des objets ni des jouets : attraper son chat par exemple pour le déguiser comme s'il était une poupée ou une peluche n'est pas possible, parce que cela le fait souffrir. II ne peut pas le dire parce qu'il ne parle pas, et il essaye en général de se défendre avec ses griffes et ses dents mais il ne peut pas y arriver parce qu'un humain, même enfant, est forcément plus fort que lui. Il a donc besoin qu'on le protège. ●

SERGE PICARD

GrandPalais Rmn × Centre Pompidou

GrandPalais
du 6 mai au 30 août 26

Hilma af Klint



Hilma af Klint, *Les Dix plus grands*, n° 4 (Jeunesse), 1907
© By courtesy of the Hilma af Klint Foundation / photo The Moderna Museet, Stockholm

MINISTÈRE DE LA CULTURE
Liberté
Égalité
Fraternité

RATP

arte

LA CROIX

TROISCOULEURS

PSYCHOLOGIES

MILK DECORATION

CHANEL
GRAND MÉCÈNE DU GRAND PALAIS

ART FOUNDATION MENTOR LUCERNE

france culture

Benjamin Lavernhe

Hier, les Césars et l'Olympia. Aujourd'hui, *Le Cid* et la Comédie-Française, avant *La Vie parisienne*. Demain, *Les Misérables* au cinéma. Année après année, Benjamin Lavernhe semble se démultiplier. Salué par ses pairs, aimé par le public, il prend le temps de nous rencontrer entre deux représentations. Son enthousiasme est contagieux.

ENTRETIEN : **GIULIA FOÏS** – PHOTOS : **ARNO LAM/CHARLETTE STUDIO**

Benjamin Lavernhe a le cerne creusé, mais le sourire large. Les journées sont denses, la saison est folle, il est un peu épuisé... Mais prêt à dévorer l'écran, la scène, encore et encore. Au moment où la rencontre a lieu, il est Rodrigue, dans *Le Cid*, cinq représentations par semaine : « C'est un rôle exigeant, physiquement, émotionnellement, raconte-t-il. On va chercher tout au fond de soi pour mettre ses tripes sur la table, ça prend beaucoup de place. J'en suis très heureux, mais le lendemain matin, je suis un peu sonné de tout ce que j'ai traversé sur scène. » Travailleur acharné, amoureux de son métier, l'acteur tente, ose, goûte – et peut-être même la fatigue qui va avec. *Le Cid* joue à guichets fermés, il se prépare déjà à attaquer les répétitions de *La Vie parisienne*. La Comédie-Française impose son rythme, soutenu, depuis quinze ans, en ce qui le concerne. ●●●

J'AI MIS DU TEMPS
À M'AUTORISER À RÊVER

ARNO LAM/CHARLETTE STUDIO

BENJAMIN LAVERNHE

●●●

Mais quand on veut, comme lui, ne jamais s'enfermer nulle part, on glisse le tournage des *Misérables* et la promo de la série *Des vivants* dans un interstice, à l'automne, et puis, l'hiver suivant, le marathon Césars. Depuis *Le Sens de la fête*, en 2017, et une première nomination aux Césars, le comédien monte constamment en puissance : « Jongler entre le cinéma et le théâtre peut vous bouffer toute la vie, mais c'est tellement enrichissant, galvanisant, passionnant… C'est surtout un luxe énorme », sourit celui qui n'a aucune envie de s'arrêter en si bon chemin. On lui parle de consécration, on lui demande s'il touche à une forme de climax, dans sa dramaturgie personnelle, il préfère dire « cercle vertueux », « défis à saisir », « chapitres qui s'écrivent les uns après les autres : j'ai sans doute une bonne étoile, qui, alignée avec beaucoup de travail, fait que les gens me font confiance. Et peut-être que cette saison un peu particulière raconte un carrefour de ma carrière. Je ne sais pas ». Benjamin Lavernhe doute beaucoup, interroge souvent, assène peu. Même – ou surtout – sur un « Divan ». Alors non, il ne sait pas non plus quelle direction il prendra après ce carrefour. Mais certaines le démangent…

Des Césars au *Cid*, vous faites le grand écart : c'est une volonté consciente, de votre part ?

Benjamin Lavernhe : En tout cas, ça n'est pas une stratégie, je me méfie des plans de carrière… Mais je détesterais être enfermé quelque part. J'aime qu'on me propose de jouer une marmite de haine comme Thénardier dans *Les Misérables*, après avoir été ce chef d'orchestre un peu bourgeois dans *En fanfare*. Le théâtre m'a appris à ne pas avoir peur de la métamorphose. Quand vous intégrez la troupe de la Comédie-Française, vous savez que vous allez jouer beaucoup. Et ça, ça veut dire travailler son instrument en permanence, apprendre à se connaître et, donc, gagner en liberté. Au fil du temps, des expériences de jeu, vous osez aller plus loin, essayer d'autres registres : votre voix s'élargit, votre répertoire s'étend – votre corps aussi, d'ailleurs, dans ce qu'il peut être ou donner. Aujourd'hui, j'ai la chance qu'on projette sur moi des choses très diverses, et ça, je le cultive.

« JE DÉTESTERAIS ÊTRE ENFERMÉ QUELQUE PART »

Êtes-vous devenu comédien pour, justement, pouvoir être autre ?

B.L. : Certains vous diraient que, quand on joue, on se quitte… Je ne suis pas d'accord. J'adore jouer, mais je joue. J'adore apprendre la direction musicale ou l'équitation pour un rôle, mais je ne serai jamais chef d'orchestre ou cavalier. Jouer, c'est faire exprès, ça n'est pas faire semblant – d'ailleurs, je me suis rendu compte pendant mes études de journalisme que ce qui me plaisait, c'était de jouer au journaliste, pas de l'être, c'est bien pour ça que j'ai arrêté. [Rires] Sur scène ou sur un plateau, on ne se quitte pas, au contraire, on se fréquente énormément. La scène peut être très forte, l'émotion peut vous déborder, mais il faut la sculpter, parce que ça reste du travail – dont je pourrais d'ailleurs vous raconter chaque seconde.

Votre engagement est très physique, que ce soit pour les Césars ou pour *Le Cid*. Quelle place prend le corps, chez vous ?

B.L. : Mon travail de comédien est indissociable de celui du corps. Ça n'est pas juste une corde de plus à son arc, c'est la possibilité d'émerveiller et de rêver plus fort encore. Avec le corps, le travail de l'acteur peut toucher à des questionnements quasi métaphysiques : quand j'entre en transe, dans *Le Cid*, je suis à la fois hyper-présent et, en même temps, complètement ailleurs… Il y a quelque chose de l'ordre de l'extase, où l'instant devient sacré. J'ai conscience

SON ACTU

LA VIE PARISIENNE

Le défi est de taille : la Comédie-Française s'empare d'une pièce d'Offenbach pour la première fois depuis trente ans, et le fait avec son plus grand succès, et au théâtre du Châtelet, temple de l'opérette. « C'est un gros challenge, mais je crois qu'on en a tous hâte, se réjouit Benjamin Lavernhe : les expériences musicales que j'ai pu vivre avec la Comédie-Française comptent parmi mes plus grands bonheurs sur scène. La part de rêve et de merveilleux y est si forte que c'est irrésistible. »

→ ***La Vie parisienne* de Jacques Offenbach. Mise en scène : Valérie Lesort. Direction musicale : Alexandra Cravero. Au théâtre du Châtelet, à Paris, du 12 juin au 11 juillet. chatelet.com.**



ARNO LAM/CHARLETTE STUDIO

du public et, en même temps, je l'oublie : je suis totalement à ce que je fais. Mais cet état-là, ce plaisir-là, cette liberté-là, je ne peux l'atteindre que parce que j'ai répété comme un forcené.

Vous êtes très habité sur scène, comme si le métier vous prenait tout entier… Pourtant, vous avez mis un peu de temps à l'embrasser : pourquoi ?

B.L. : J'ai mis du temps avant de m'autoriser à rêver, avant de me dire : « J'en suis capable. » Pourtant, j'ai reçu beaucoup d'amour de la part de mes parents, et ça, c'est fondateur. Ça donne de la force, ça donne des ailes, des parents qui vous aiment… En quatrième, ma prof de français aussi me fait confiance : elle me fait monter sur scène pour jouer un Molière, j'ai un vrai plaisir à jouer et, à la fin de la pièce, on me félicite. En moi, il y a ce petit feu qui s'allume et je commence à me dire : tiens, si je devenais acteur ? Mais j'ai tiré le fil tout doucement. Peut-être par peur de ne pas y arriver. On sait qu'il y a beaucoup d'appelés, on sait qu'il y a très peu d'élus, alors on y va – j'y vais, sur la pointe des pieds. Je m'inscris d'abord à des cours de théâtre à Poitiers, en amateur, et puis à un stage d'été au Cours Florent, juste après le bac. Ça se passait bien, les retours étaient plutôt bons, mais j'ai préféré m'inscrire en hypokhâgne, et puis en fac d'histoire, et puis en journalisme… Je n'ai pas un rapport passionnel aux choses de manière générale. J'allais peu au théâtre, je ne ressentais pas cet « appel », dont certains de mes camarades parlaient. Alors j'ai d'abord eu beaucoup de doutes. ●●●

BENJAMIN LAVERNHE

●●●

Est-ce que le Cours Florent et le Conservatoire ont calmé ces doutes ?

B.L. : Il y a des génies, il y a des natures, des gens qui sont naturellement fascinants à filmer. Moi, j'avais sans doute le syndrome du bon élève. [Rires] J'avais besoin, pour me sentir crédible et légitime, de travailler mes gammes, mon corps, ma voix… Ce parcours très académique m'a sans doute rassuré. Devenir acteur, c'est difficile. En vivre, plus encore. Mais pour moi, ça s'apprend – je me méfie toujours de la nonchalance dans ce métier. Et puis, au moins, on ne pourra pas me reprocher de ne pas avoir travaillé.

Vos deux frères sont musiciens, votre sœur, d'abord danseuse, est aujourd'hui comédienne : une fratrie d'artistes, ça n'est pas banal. Vous savez d'où ça vous vient ?

B.L. : Ça, je pense que je me le demanderai toute ma vie ! [Rires] D'autant qu'on a grandi dans un milieu et dans une famille plutôt pleins d'avocats ou de médecins, donc on est des ovnis. Est-ce qu'on a voulu réparer quelque chose ? Qu'est-ce que ça raconte de notre rapport aux émotions ? Qu'est-ce qu'on a voulu exprimer ? C'est une question que je travaille, en thérapie, et je n'ai toujours pas la réponse. Disons que mon frère aîné s'est autorisé la musique, qu'il a ouvert la brèche et qu'on s'y est tous engouffrés : tout à coup, on s'est dit qu'on avait le droit de rêver, le droit d'essayer et peut-être même le droit d'y arriver.

Chez vous, quelle place occupait l'art ou la culture ?

B.L. : Mes parents y étaient assez ouverts, sans être stakhanovistes : ils m'ont laissé faire de la batterie et de la guitare, mais ils ne m'ont pas empêché d'arrêter. À la maison, il y avait une armoire pleine de VHS, un vrai goût pour le cinéma populaire et pour la télévision. Mon père, directeur d'usine, était un grand fan d'art lyrique, on avait un abonnement à l'Opéra de Tours, et peut-être que mon goût pour le chant vient de là. Ma mère, elle, peignait et sculptait. L'artiste, c'était elle, et j'adorais la regarder travailler. Petit, la nuit m'angoissait. Quand je n'arrivais pas à dormir, ●●●

Autofocus



« LES JO DE PARIS, L'ÉTÉ LE PLUS FOU DE MA VIE »

« J'ai vécu, grâce à cette accréditation aux JO, l'un des étés les plus fous de ma vie. La conquête d'un titre olympique, ça bat tous les scénarios de la terre : les histoires qu'il y a derrière chaque médaille, les revers qu'on subit, les blessures, le combat intérieur, et ce désir, si enfantin, de vouloir être le premier. Depuis tout petit, ça me fascine. Quand j'apprends que ceux de 2024 auront lieu à Paris, évidemment, je veux en être. Très vite, le commentaire sportif m'apparaît comme la porte d'entrée idéale : c'est une dramaturgie qui se fait en direct, des émotions qui se racontent au moment où elles surviennent, et les commentateurs, c'est le chœur antique. Avec Yoann Gasiorowski, mon camarade de la Comédie-Française, on se plonge dans des heures et des heures d'archives INA. On en tire une quarantaine d'extraits de compétitions, on les tisse les uns aux autres et, avec la troupe, on monte un épisode du *Théâtre à la table*. Postée sur YouTube, la vidéo circule… Et finit par atteindre France Télévisions, qui m'offre donc ce sésame pour assister aux jeux depuis la cabine des commentateurs. J'y ai passé dix jours : ils resteront gravés à jamais dans ma mémoire. »

DR

SANS PERTURBATION



* Perturbateurs endocriniens

Illustrations : Adolie Day. Rédaction : Laetitia Roux.

LE CONSEIL SVR

NOUS SOMMES TOUS EXPOSÉS AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS, MAIS LES 1 000 PREMIERS JOURS, SURTOUT LE PREMIER TRIMESTRE DE GROSSESSE, SONT DES PÉRIODES À HAUT RISQUE. ADOPTER DES GESTES SIMPLES ET CHOISIR DES SOINS SANS PE PERMET DE LIMITER L'EXPOSITION. SVR S'ENGAGE POUR UNE SÉCURITÉ OPTIMALE.

LE MOIS PROCHAIN, ÉMILIE CONTINUE DE VOIR SON QUOTIDIEN… SANS PERTURBATION.

SVR

POUR EN DÉCOUVRIR PLUS SUR LES ENGAGEMENTS SVR, RETROUVEZ-NOUS SUR FR.SVR.COM

●●●

je descendais dans la salle à manger et je la retrouvais, même très tard, en train de peindre. Quand elle me voyait arriver, elle souriait – elle avait l'habitude et elle ne lâchait pas ses pinceaux. Pour moi, ça avait quelque chose d'enveloppant. J'ai eu la chance d'avoir une mère très rassurante. De celles qui te disent toujours : « Ça va aller. » Et ça, ça te donne des fondations solides.

Quel est votre rapport, aujourd'hui, à la Comédie-Française, votre autre maison mère ?

B.L. : C'est une seconde famille, d'une certaine manière – on passe quand même beaucoup de temps ensemble ! [Rires] On fréquente les textes, les auteurs ensemble, et moi, j'aime la vie de troupe. Il y a quelque chose de très chaleureux, comme dans une petite forteresse qui protège… Et puis, c'est de l'artisanat, avec un outil de travail hallucinant : chaque poste, du décor aux costumes, en passant par vos partenaires de jeu, est poussé vers l'excellence. Tous les jours. Sur chaque spectacle. La première année, en 2012, j'ai enchaîné sept spectacles : le rythme est très exigeant, mais la troupe rayonne, elle est très en forme, et on passe d'un metteur en scène incroyable à un autre, d'un univers, d'une langue à l'autre, en très peu de temps. On a beaucoup de chance.

Une forteresse, ça peut avoir quelque chose d'un peu étouffant…

B.L. : Mais la Comédie-Française n'est pas une prison ! J'en suis sociétaire, donc si je veux m'absenter pour un tournage, je dois demander l'autorisation, mais c'est normal : le départ d'un membre de la troupe peut fragiliser l'équilibre d'ensemble. Après, on ne m'a jamais empêché de tourner, jamais sommé de choisir entre le théâtre et le cinéma : tant mieux, l'un se nourrit de l'autre. Moi, je suis heureux de pouvoir en partir, heureux de pouvoir y revenir.

Et si vous deviez en partir demain, ce serait pour faire quoi ?

B.L. : Je n'arrêterai jamais de jouer. Et je suis vraiment un homme de troupe. Mais en ce moment, je rêve d'un seul en scène. Oser écrire : ça, pour moi, c'est un vrai challenge. Ça n'est pas tant le fait d'écrire seul que d'être à l'initiative des choses, comme j'ai pu l'éprouver aux Césars. Être monsieur Loyal aux Césars est un vrai rôle, et je l'ai pris comme tel. Mais ça a aussi été un espace de liberté et de créativité que je ne connaissais pas. J'ai eu des idées de mise en scène, j'ai participé à la réflexion artistique globale, j'ai proposé des choses, on m'a fait confiance, ça s'est bien passé… C'était très gratifiant. Tout à coup, ça devenait possible : je n'étais pas juste un acteur, j'avais des choses à dire et je les ai dites. Ça m'a donné envie de recommencer.

« Juste un acteur » : vous pouvez trouver ça limitant, parfois ?

B.L. : Jouer, c'est aussi créer. On vous donne un texte, c'est à vous d'en dessiner l'image, de le donner à voir. On n'est pas qu'un vecteur, on propose aussi un point de vue. Mais moi, j'ai de plus en plus envie d'ajouter mon grain de sel. Un film, c'est une immense machinerie dont l'acteur n'est qu'un rouage : il peut se passer de longues heures avant qu'on ait besoin de nous. Parfois, je trépigne. J'ai envie de réfléchir à l'endroit où doit se mettre la caméra. De dialoguer une scène. La réalisation me démange, et je crois qu'à 40 ans, il y a comme une urgence à réaliser ses rêves. ●

> « J'AI EU LA CHANCE D'AVOIR **UNE MÈRE TRÈS RASSURANTE** »

PROTÉINES ET KONJAC : LE DUO GAGNANT !

Compléter ses apports en protéines et concocter des repas à la fois rassasiants et légers, c'est la clé pour mieux ajuster son alimentation au quotidien. Pratiques, savoureux et faciles à adopter, les snacks protéinés et pâtes de konjac apportent une réponse efficace à ce défi.

Mieux manger pour se sentir bien

Apporter à son corps ce dont il a besoin, au bon moment, devrait être simple. Pourtant, bien manger ressemble parfois à un casse-tête. Et si la solution se trouvait dans des produits sains, pratiques, bons et réellement intéressants d'un point de vue nutritionnel ?



Identifier les besoins de son organisme

Les protéines et les fibres jouent un rôle clé dans une alimentation équilibrée. Les premières favorisent la satiété, soutiennent la masse musculaire et stabilisent l'énergie[1] ; les secondes participent au confort intestinal et à la régulation de l'appétit[2]. Dans ce contexte, le konjac est une option intéressante : issu d'une plante asiatique, il est riche en fibres, naturellement très pauvre en calories et reconnu pour son pouvoir rassasiant. Un allié de choix à avoir dans son placard pour préparer un repas léger quand on le souhaite !

Équilibrer ses apports en se faisant plaisir

Gayelord Hauser propose des solutions simples pour ajuster ses apports. Les Carrés Protéines Cacahuète et Cacao contiennent autant de protéines que les barres protéinées classiques, mais avec **50 % de matières grasses en moins** : c'est le snack idéal et déculpabilisant. Pratiques, ils aident à couvrir ses besoins au fil de la journée*. Quant à elles, les pâtes de konjac comptent seulement 7 kcal pour 100 g et se substituent volontiers aux pâtes classiques, offrant une base légère et rassasiante pour des plats savoureux. Snacks protéinés et pâtes de konjac : le duo gagnant pour plus d'équilibre au quotidien !

* Deux carrés apportent 7,5 g de protéines.



SHIRATAKI DE KONJAC AU PESTO LÉGER ET TOMATES CERISES AVEC GAYELORD HAUSER

INGRÉDIENTS :

1 paquet de nouilles shirataki de konjac nature Gayelord Hauser
1 bouquet de basilic frais • 1 gousse d'ail • 1 c. à soupe de jus de citron
2 c. à soupe d'amandes ou de graines de tournesol • 1 c. à soupe d'huile d'olive 3 à 4 c. à soupe d'eau • 1 poignée de tomates cerises • Sel, poivre

PRÉPARATION :

- **Faire chauffer les Shirataki** 2 à 3 minutes dans une poêle ou une casserole d'eau bouillante. Réserver.
- **Mixer le basilic** avec l'ail, le jus de citron, les amandes (ou les graines de tournesol), l'huile d'olive et l'eau jusqu'à obtention d'une texture crémeuse et légère. Ajuster avec un peu d'eau si nécessaire.
- Saler et poivrer. **Mélanger le pesto aux Shirataki,** puis ajouter les tomates cerises coupées en deux.

Sources : [1] www.anses.fr/fr/system/files/NUT-Sy-Proteines.pdf - www.senat.fr/rap/r24-708/r24-7080.html [2] www.anses.fr/fr/system/files/PASER-Fi-Fibres.pdf

Théâtre Libre JEAN-MARC DUMONTET | 4 BD DE STRASBOURG 75010 PARIS

NOMINATION 2026
MOLIÈRE DE LA COMÉDIE

MOLIÈRES

JEAN-MARC DUMONTET
PRÉSENTE

PHILIPPE UCHAN

CLÉMENTINE CÉLARIÉ

PALOMA

Potiche

DE BARILLET ET GREDY



BENJAMIN SIKSOU

JÉRÔME POULY

ALEXIE RIBES

AVEC LA PARTICIPATION DE VALMONT FOLCHER

MISE EN SCÈNE DE CHARLES TEMPLON

ASSISTÉ DE FÉLIX BEAUPÉRIN

DÉCORS NICOLAS DELAS • LUMIÈRES DENIS KORANSKY ASSISTÉ DE MATHILDE MONIER
COSTUMES EMMANUELLE YOUCHNOVSKI ASSISTÉE DE DAVID ROSSINI • MUSIQUE BENJAMIN SIKSOU • PERRUQUES DORIAN JOLLET

ACTUELLEMENT

france·tv RTL Le Parisien

Photo : Bernard Richebé - Design : Yohann Wendzoudy / Licence PLATEES 11-2022-010004

LOCATION 01 42 38 97 14
LE-THEATRELIBRE.FR



Médecin psychiatre, il est l'auteur notamment de *S'estimer et s'oublier* (Odile Jacob, 2024) et *Vivre avec, vivre après*, avec Cloé Brami et Violaine Forissier (L'Iconoclaste, prix spécial de la rédaction *Psychologies* 2025). Retrouvez ses chroniques en vidéo sur le compte Instagram @psychologies_

Peut-on désaimer après avoir aimé ?

Je discute avec une amie en train de se séparer de son conjoint. Elle fait de son mieux pour que les choses se passent bien, ou pas trop mal, pour eux deux. Elle me dit à quel point c'est difficile : « Tu ne crois pas que c'est impossible de désaimer quelqu'un qu'on a aimé ? »

Je n'ai pas la réponse, mais je suis frappé par ce mot, « désaimer ». Le désamour, on voit bien ce que c'est : le déclin puis la disparation de l'amour ; un phénomène que l'on observe, que l'on subit. Mais le verbe « désaimer » suggère autre chose : qu'on se montre actif dans ce processus.

Pas facile. Ça se passe un peu comme lorsqu'on cherche à désinstaller un logiciel ou un programme informatique de son ordinateur : on sait retirer le fichier principal, mais des tas de petits fichiers secondaires sont disséminés partout dans notre disque dur, et vont continuer de provoquer des ennuis.

C'est compliqué de « désaimer » calmement, d'accepter le reflux de l'amour sans en accabler l'autre ni s'en accabler soi-même. C'est compliqué d'éviter de se chamailler pour des choses sans importance, de ne pas oublier qu'on s'est aimés, et d'accepter qu'on ne s'aime plus. C'est compliqué de trouver le bon tempo : ne pas laisser traîner la situation mais respecter les rythmes de chacun ; car l'ennui, c'est que, souvent, aucun désamour n'est symétrique, l'un des deux anciens amoureux a toujours un temps d'avance sur l'autre, qui lui en veut pour cela. C'est compliqué et c'est peut-être pour ça que, souvent, on cède à la solution de simplicité : on remplace l'amour par la haine ; même intensité émotionnelle, mais polarité opposée. Au moins, c'est clair : on se dispute, on se déteste, parfois on se hait. Ça empêche le manque, ça empêche le doute. Ça empêche de réfléchir, de se rappeler à quel point aimer a été une belle expérience, comment ça nous a transformés, et comment ça restera un chapitre ineffaçable de notre vie. Mais tout ça, on ne le comprend souvent que plus tard. Sauf si on fait l'effort du désamour au lieu de la détestation.

Christian Bobin, comme toujours, en parle mieux que quiconque. C'est dans *Une petite robe de fête* : « Avec la fin de l'amour, apparaissent les rois mages : la mélancolie, le silence et la joie. Ils avancent lentement dans l'air bleu. Ils emmènent avec eux une couronne d'ombre, une larme d'or. Ils viennent de l'enfance. Ils pénètrent dans l'âme. Lentement. Jour après jour. La mélancolie, le silence et la joie. Dans cet ordre-là, toujours : le silence au milieu, au centre. »

Jubilation. C'est exactement ça. Entre la mélancolie de l'amour qui se défait et la joie (même inquiétante, même troublante) de la liberté bientôt retrouvée, il y a le silence, le temps de la réflexion. Le silence du cœur, entre certitude d'un amour finissant et espérance d'une autre vie. ●

FLORENCE BROCHOIRE

L’harmonie en soi

Un espace privé dédié à votre équilibre
intérieur et votre bien-être holistique.

HOLISIA
www.holisia.fr

-10%

À l’occasion de notre lancement, profitez de –10 %
sur vos premières prestations avec le code HOLI10.
Soyez parmi les premiers à découvrir ce lieu unique.

MASSAGES | SOINS HOLISTIQUES | RITUELS ÉNERGÉTIQUES | YOGA & MEDITATION

ICI & MAINTENANT



Listening, Kim Insoong, 1966.

On ne parle que d'elle ! La *K-beauty,* cette esthétique et vision de la beauté coréenne, plonge ses racines dans l'histoire du pays, notamment depuis le XIVe siècle. Outre ses œuvres, le musée Guimet a fait venir des peintures, photos, publicités, robes et accessoires de beauté du XVIIIe à nos jours de grandes institutions sud-coréennes pour cette exposition. Venez découvrir cette « tradition séculaire, entre équilibre et vertu, naturel et sophistication ». **Aurélie Marcireau**

« *K-beauty,* beauté coréenne, histoire d'un phénomène », musée Guimet, à Paris, jusqu'au 6 juillet, guimet.fr.

MUSÉE NATIONAL D'ART MODERNE ET CONTEMPORAIN



UN LABYRINTHE *pour méditer*

Entre Lisieux et Deauville, les jardins du château de Boutemont inaugurent un labyrinthe de méditation. Ici, nul égarement : on revient à soi. À rebours des labyrinthes ludiques, conçus pour nous désorienter, le parcours se déploie sans impasse ni choix à faire. Le chemin unique invite à ralentir, se recentrer et laisser émerger ses pensées, au cœur d'une nature verdoyante et apaisante. Le week-end, des séances de méditation guidées par un enseignant permettent d'approfondir l'expérience.

chateaudeboutemont.com/labyrinthedemeditation.

LES FEMMES, PLUS TOUCHÉES PAR LES DOULEURS CHRONIQUES

Migraine, fibromyalgie… Les femmes sont plus souvent touchées par les douleurs chroniques. Une étude récente[1] révèle que cette différence ne tient pas à la manière dont la douleur est ressentie, mais à la façon dont le corps y met fin. Chez les femmes, l'organisme met plus de temps à éteindre le signal douloureux. En cause, une molécule anti-inflammatoire appelée IL-10, produite par des cellules immunitaires, qui joue un rôle clé dans la résolution de la douleur. Les chercheurs de l'université McGill ont montré que les femmes en produisent en moyenne moins que les hommes. Résultat : la réponse anti-inflammatoire est moins efficace, la récupération plus lente, et le risque que la douleur s'installe dans le temps (et devienne chronique) est plus élevé.

1. Publiée dans *Science Immunology*, 20 février 2026.

Quatre février, l'appli qui accompagne le cancer

Le 4 février 2022, Journée mondiale de lutte contre le cancer, Léa Millet-Nabet apprenait qu'elle était atteinte d'un lymphome de Hodgkin. Elle avait 29 ans et venait d'accoucher. Très vite, les repères ont manqué : peu d'informations et le sentiment d'avancer seule. « Je ne trouvais pas de relais associatif pour les trentenaires, ou alors dédiés au cancer du sein », raconte-t-elle. Après sept mois de traitements vient une autre épreuve, celle de l'après-cancer : « On se retrouve seule, avec la peur de la rechute. On nous prépare à l'événement, mais pas à l'après. » De ce parcours est né son projet : entourée de cinquante (ex-)malades et proches aidants, Léa a créé l'outil qui lui avait manqué. Lancée en 2024, l'application Quatre février accompagne aujourd'hui tous les malades, tous cancers et âges confondus. Forums, carnet de suivi santé, partage avec les proches : une lanterne pour guider le parcours de soins. On y trouve aussi des témoignages et un annuaire de soins de support, structures et services spécialisés en oncologie en France.

Gratuite, l'application est disponible sur iOS et Android. À suivre aussi sur Instagram, le compte @quatrefevrier.app, où Léa Millet-Nabet porte la voix de celles et ceux confrontés à un cancer précoce.

SHUTTERSTOCK



PAR **CHARLINE DELAFONTAINE**

LE CHIFFRE

57 %

des femmes déclarent avoir déjà pris une décision de santé fondée sur une information erronée, le plus souvent issue d'Internet ou des réseaux sociaux. D'après une enquête réalisée par CSA Research pour le collectif Femmes de santé, qui alerte sur l'impact croissant de la désinformation en santé.

ET LE MOIS *du sommeil* EST...

Le sommeil varie selon les saisons ! Des travaux de l'université Flinders[1], en Australie, viennent le confirmer. Les chercheurs ont examiné plusieurs indicateurs[2] : fréquence cardiaque nocturne, durée totale de sommeil, phases (profondes, légères, paradoxales), réveils nocturnes, troubles respiratoires, ainsi que les temps d'endormissement et de réveil. Résultat : on dort en moyenne quinze à vingt minutes de plus en hiver qu'en été. Ces variations s'expliquent par des facteurs environnementaux (température, lumière...), ainsi que par les rythmes de vie. Autre enseignement : les nuits chaudes augmentent de 40 % la fréquence des nuits courtes. En France, l'analyse des données issues de ces dispositifs montre que février est, en moyenne, le mois le plus favorable au sommeil. À l'échelle de l'année, le 5 janvier enregistre la meilleure nuit (82,24 sur 100), tandis que le 1er juillet correspond au point le plus bas (65,66). Selon ces analyses, l'écart entre la nuit la plus longue et la plus courte de l'année peut atteindre jusqu'à une heure et trente-neuf minutes.

1. « Variations in sleep duration and timing », Flinders University, septembre 2025.
2. Résultats reposant sur l'analyse de plus de 70 millions de nuits enregistrées via des objets connectés Withings (Sleep Analyzer, montres ScanWatch).

TRAVAIL : *un climat favorable aide à retrouver du sens*



Six salariés sur dix déclarent rechercher davantage de sens dans leur travail, d'après une étude[1] menée pour le cabinet Empreinte humaine. Spécialisé dans la prévention des risques psychosociaux, il appelle les entreprises à instaurer un climat de sécurité psychologique dans lequel les équipes se sentent suffisamment soutenues pour faire face aux fragilités qu'elles rencontrent. Les bénéfices sont significatifs : les salariés évoluant dans un tel climat présentent trois fois moins de burn-out sévères et deux fois moins d'arrêts maladie liés à des troubles psychologiques.

1. « Baromètre T15, état psychologique des salariés français », Empreinte humaine/Ipsos, novembre 2025.

JE NE PEUX PAS, J'AI... *FLAKING*

« Finalement, je ne vais pas venir. » Observé depuis quelque temps, le *flaking* décrit la tendance à se désister *(flake out)* au dernier moment. Famille, amis, médecin... Pourquoi n'arrivons-nous plus à tenir nos engagements ? Les réponses d'Alicia Sandon, psychologue.

PAR **CHARLINE DELAFONTAINE**



1. Parce que le rapport à l'engagement est en train de changer

Chez les jeunes générations, l'engagement est aujourd'hui moins sacrificiel, davantage centré sur le respect de soi et de ses limites. « Là où leurs aînés valorisaient le fait de "tenir leurs engagements coûte que coûte" – parfois au détriment de leur équilibre –, ils cherchent davantage à s'écouter, à ajuster leurs choix à leur état du moment et à leurs besoins, décrit Alicia Sandon, coautrice de *Je désature* (Marabout, 2025). Mais cet ajustement peut lui aussi basculer dans un excès inverse, qui finit par menacer l'équilibre. »

2. Parce que tout est devenu plus immédiat et... réversible

« Quand tout est accessible immédiatement et sans contrainte (commander un repas, réserver un taxi, chercher une information via l'IA, prendre ou annuler un rendez-vous médical...), on s'habitue à des réponses rapides, sans effort ni attente. Dès lors, il devient plus difficile de s'inscrire dans un engagement qui suppose de s'y tenir dans le temps », analyse Alicia Sandon. Fatalement, lorsqu'une contrainte apparaît (fatigue, manque d'envie ou imprévu...), le désengagement s'impose plus facilement.

3. Parce que nos quotidiens sont de plus en plus saturés

Pris dans des quotidiens denses, on a tendance à accepter des invitations sans toujours prendre le recul nécessaire. « Ces annulations de dernière minute peuvent traduire une difficulté à évaluer ses ressources en amont », analyse Alicia Sandon. Plutôt que de dire non dès le départ, on dit oui... Puis on se rétracte lorsque l'énergie n'est plus au rendez-vous. La psychologue invite alors à réinterroger ses engagements : « Ai-je la disponibilité physique et psychique ? » ; « Quel sens cet engagement a-t-il pour moi ? »

4. Parce que le *flaking* peut être le signe d'un mal-être

« Lorsqu'il se répète, le *flaking* peut traduire une fatigue diffuse, une perte d'élan... quand tout finit par "coûter" », alerte Alicia Sandon. Un cercle vicieux peut s'installer : moins on fait, moins on se sent capable de faire. « Cela vient toucher la confiance en soi, la perception de ses propres capacités, et altère l'équilibre psychique. On peut d'ailleurs observer des états proches du *bore-out,* avec une forme d'épuisement liée non plus à l'excès, mais au désengagement », précise la psychologue. Le *flaking* devient alors moins une manière de s'écouter qu'un mouvement de retrait social.

IMAGE GÉNÉRÉE PAR UNE INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

ORANGINA SCHWEPPES FRANCE SAS – RCS Nanterre B 404 907 941 – Capital social 446 036 624 €

Citronnade fraîche au Pulco



TRI VERRE

La bouteille Pulco est entièrement recyclable, **triez-la !**

DEPUIS 1971 Pulco

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

PAR **PHILIPPE ROUYER**



AUTOFICTION

Tout commence en 2004 avec Elsa, une réalisatrice de clips qui souffre de migraines carabinées. Son amoureux, Beau, la veille et l'emmène aux urgences, mais rien n'y fait. C'est à Lanzarote, où elle s'occupe de son amie Patricia qui vient de quitter son mari infidèle, qu'elle trouve un certain apaisement à ses crises d'angoisse. Ce mélange de tension dramatique et d'humour (la rencontre de l'amoureux dans un cabaret de strip-tease), caractéristique du cinéma d'Almodóvar jusque dans l'utilisation des chansons de variété comme révélateur des sentiments, avait déjà de quoi nous séduire. Mais le cinéaste lui donne plus d'ampleur en l'insérant dans une deuxième histoire qui, en 2025, suit les affres de Raúl, un cinéaste en crise d'inspiration. Les correspondances entre Elsa et Raúl, mais aussi entre leurs compagnons respectifs, éclairent le principe de l'autofiction, avant d'en interroger les limites quand Raúl « vole » à son assistante l'histoire de son amie en deuil. Jusqu'où un créateur peut-il, au nom de l'art, vampiriser (au risque de blesser) son entourage ? Depuis *La Loi du désir* (1988) et *La Mauvaise Éducation* (2004), on savait qu'Almodóvar pouvait utiliser sa vie privée pour nourrir ses fictions. Mais il n'avait jamais été aussi loin dans la mise à nu. Sa démarche nous touche d'autant plus que, en questionnant son rapport au réel et à la fiction, il interroge notre voyeurisme de spectateur.

Avec Bárbara Lennie, Leonardo Sbaraglia. En salles le 20 mai.

Pedro Almodóvar

Depuis *Julieta* (2016), l'ex-enfant chéri de la Movida madrilène aime dépeindre des personnages vieillissants qui portent un regard mélancolique sur leur folle jeunesse. Déjà dans *Douleur et Gloire* (2019), son protagoniste était un cinéaste terré chez lui. Dans *Autofiction*, il parsème le scénario de son personnage de références à ses anciens films : la plage de sable noir d'*Étreintes brisées* (2009) ou la retraite des deux amies de *La Chambre d'à côté* (2025).

ET AUSSI



HISTOIRES PARALLÈLES

C'est à Paris, avec un spectaculaire casting de vedettes françaises, qu'Asghar Farhadi, brillant cinéaste iranien découvert avec *Une séparation* (2011), a tourné ce film qui, sans l'avoir prémédité, fait écho à *Autofiction* de Pedro Almodóvar. Isabelle Huppert y incarne une autrice qui écrit un manuscrit en fantasmant une histoire à partir des voisins aperçus dans l'immeuble d'en face. Quand le réel vient se superposer à la fiction, les masques tombent et les personnages mis à nu nous touchent par leur poignante humanité.

D'Asghar Farhadi, avec Isabelle Huppert, Virginie Efira, Pierre Niney. En salles le 14 mai.



L'OBJET DU DÉLIT

Pour son premier film écrit sans Jean-Pierre Bacri (qu'elle lui a dédié), Agnès Jaoui montre qu'elle n'a rien perdu de son esprit acerbe. Elle relate la préparation d'une mise en scène des *Noces de Figaro* perturbée par une dénonciation d'agression sexuelle, avec l'obligation pour chacun de se positionner. Non sans humour, le film, remarquablement écrit, adopte tous les points de vue pour montrer la complexité de la situation. Les scènes d'opéra, superbes, exaltent l'émotion suscitée par la musique de Mozart.

D'Agnès Jaoui, avec Daniel Auteuil, Agnès Jaoui, Eye Haïdara. En salles le 27 mai.

EL DESEO – AFB – DR

GARMIN®

QUI EST

LILY?



LILY® 2 ACTIVE

La petite montre connectée et élégante avec GPS intégré.

© 2025 Garmin Ltd. ou ses filiales - Tous droits réservés



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 a notamment publié *Neuroplantes, stress, anxiété, dépression… Les sept plantes qui aident votre cerveau* (Marabout, 2026).

Pourquoi le temps passe-t-il de plus en plus vite ?

Une année de plus : c'est la remarque que je me suis faite en regardant, avec ma fille, mes albums de famille. Je ne sais pas pour vous, mais moi, j'ai souvent cette impression que le temps file comme de l'eau entre mes doigts. Ce qui paraissait une éternité quand j'étais enfant ne laisse maintenant dans ma mémoire qu'une impression fugace, comme si le temps se contractait en vieillissant.

Et si cette impression était une réalité ? C'est en tout cas ce que semble affirmer le professeur en neurosciences Adrian Bejan dans une publication de 2019[1] : « La perception du temps, physique et de la nature, se modifie en fonction de la quantité d'images qui atteint le cortex visuel. C'est ainsi que l'esprit perçoit "le temps qui passe". » Pour clarifier, plus nous percevons d'images de notre environnement, plus nous avons la sensation que le temps passe lentement. En vieillissant, le nombre d'images traitées diminue sur un même laps de temps : il semble alors que le temps passe plus vite.

Mais cette raréfaction des images ne vient pas seulement de la destruction des neurones. Plus nous avançons en âge, plus les ramifications neuronales se complexifient. Au fil des années et des expériences de vie, les réseaux neuronaux se relient, tissant une toile de plus en plus dense, comme l'immense réseau de racines d'un arbre en croissance. Mais la conséquence en est une augmentation de la distance à parcourir pour aller d'un point A à un point B : plus la pensée s'enrichit, plus, inexorablement, elle ralentit, entraînant une accélération de la perception du temps. Ce que nous gagnons en richesse cognitive, nous le perdons en perception directe du réel.

Cet effet est si puissant que, pour le mathématicien Kit Yates[2], le laps de temps ressenti entre 40 et 80 ans est équivalent à celui vécu par les enfants entre 5 et 10 ans, comme si le temps se contractait. D'un point de vue mathématique, cela se comprend : une année, pour un enfant de 2 ans, équivaut à la moitié de sa vie, contre seulement 5 % pour un jeune de 20 ans.

Peut-on alors rallonger à nouveau le temps, comme lors de notre enfance ? Pour cela, il faut tracer de nouveaux chemins dans notre cerveau. Découvrir un pays, apprendre une langue, s'ouvrir à la nouveauté permet d'« étirer » notre temps ressenti. Méditer, bien sûr : la pleine conscience nous ouvre à une expérience au ressenti sans cesse renouvelé, qui nous permet, le temps de quelques instants, de retrouver une perception du temps proche de celle de l'enfance. ●

1. « Why the days seem shorter as we get older » d'Adrian Bejan, *European Review*, 2019.
2. « Why time seems to go by more quickly as we get older » de Kit Yates, *The Conversation*, 2016.

ASTRID DI CROLLALANZA

LANCÔME PARIS

NOUVEAU

ET SI VOUS INVERSIEZ L'ÂGE BIOLOGIQUE VISIBLE DE VOTRE PEAU?

PEAUX JEUNES
ANTICIPATE
-50%
STRESS OXYDATIF CUTANÉ*

PEAUX INTERMÉDIAIRES
INTERCEPT
3
TYPES DE RIDES RÉDUITES**

PEAUX MATURES
RESET
+41%
TONICITÉ***



DISPONIBLE CHEZ NOCIBÉ

*Test ex vivo sur l'oxydation de la surface cutanée avec la formule Anticipate Cream. **Crème Intercept, scorage clinique des rides du front, des sillons nasogéniens et des pattes d'oie, 76 personnes, 3 mois. ***Sérum Reset, test instrumental, 40 personnes.

Mère & fils

Les secrets d'un lien singulier

Longtemps resté dans l'ombre des tragédies grecques et divans de psys, ce lien originel vit une révolution discrète. Qu'est-ce qui fait sa particularité ? Pourquoi est-il si peu étudié, alors même qu'on compte de plus en plus de mères seules ? Est-il aussi excessif qu'on le dit ? Pesant pour les proches ? Comment évolue-t-il ? Notre dossier pose un regard neuf sur cette relation intense, dont chacun et chacune peut apprendre à s'affranchir.

OLIVER ROSSI/GETTY IMAGES

Les nouvelles frontières du masculin

À l'ère post-MeToo, alors que les modèles de virilité se redessinent, comment le lien mère-fils façonne-t-il les hommes de demain ? Entre dévotion protectrice et nécessaire émancipation, enquête sur une matrice en pleine mutation.

PAR **HÉLÈNE FRESNEL**

Impossible de réduire la relation mère-fils à une mécanique de désirs et d'interdits. Impossible d'exclure la dimension métaphysique de ce lien qui demeure l'atlas sur lequel chaque homme dessine ses premières frontières. Les fils comme les mères et leurs relations se caractérisent par leur immense diversité. Il y a bien sûr la figure classique de la mère, solaire et écrasante, décrite par Romain Gary[1], qui projette sur son fils un destin de géant, lui offrant un socle narcissique indestructible, au prix cependant d'une dette infinie. Peut-être plus actuelle, la mère que raconte aujourd'hui le jeune écrivain et poète américain Ocean Vuong est une femme fragile et meurtrie. Dans ses textes, l'auteur d'origine vietnamienne devient le traducteur de sa mère analphabète traumatisée par la guerre du Vietnam, celui qui met des mots sur son silence, ses symptômes et le pourquoi des coups qu'elle lui portait quand il était enfant. « J'ai lu que les parents qui souffrent du syndrome de stress post-traumatique, sont plus susceptibles de frapper leurs enfants. [...] Peut-être que lever la main sur son enfant, c'est le préparer à la guerre », écrit-il[2]. Il ne s'agit plus ici de fusion

castratrice, mais d'un fils hanté par le monde intérieur de celle qui lui a donné la vie. L'évocation et les souvenirs envoûtants d'Ocean Vuong ne sauraient, cela dit, faire oublier la pluralité des mères d'hier et d'aujourd'hui : absentes, omniprésentes, parfaitement ajustées, libres, étouffantes, émancipatrices... La palette est infinie.

LA FONCTION PLUTÔT QUE LE GENRE

Mais pourquoi donc ce sujet est-il si peu considéré et traité par notre société, alors que l'actualité nous montre bien que le lien mère-fils est en pleine reconfiguration ? Les mutations post-MeToo, l'éclatement des modèles familiaux, les couples homoparentaux, les familles monoparentales ont conduit à des réaménagements salutaires : la question de la mère a quitté le domaine purement biologique pour se déplacer vers la fonction maternelle, qui est celle de la tendresse inconditionnelle et du soin, fonction qui s'est affranchie du genre.

Pour éclairer ce chemin de crête, la pensée de Donald Woods Winnicott demeure d'une modernité absolue. Le pédiatre et psychanalyste britannique ne regardait pas la mère comme un simple objet de pulsions pour le bébé, mais comme un « environnement ». Pour lui, la fonction maternelle permet au fils d'habiter son propre corps par le biais du *holding* et du *handling*, c'est-à-dire en le contenant, en l'entourant et en lui donnant les soins dont il a besoin.

Cette « mère suffisamment bonne » dont parlait Winnicott n'est pas un modèle de perfection, mais une figure capable de supporter une désillusion progressive. Elle est celle qui, après avoir été le monde entier pour son petit garçon, accepte de s'effacer par touches successives en n'étant plus, progressivement, tout le temps disponible. C'est dans ce léger manque, dans cet espace qu'elle lui laisse que son fils commence à créer, imaginer, construire sa personnalité. Un fils qui a bénéficié d'un environnement maternel suffisamment fiable pourra s'aventurer dans la vie avec une certitude intérieure : celle d'être digne d'exister. Si la mère est trop parfaite ou trop prévisible, le fils n'apprend jamais à désirer ; si elle est absente, il s'effondre ; si elle est trop intrusive, il ne peut pas développer son intériorité, être en connexion avec sa vie intérieure, ses sensations. Le génie maternel réside dans une présence non invasive qui laisse de la place au « je » du fils.

Ce qui compte pour ce dernier n'est pas le genre de celle ou celui qui l'élève, mais la présence de cette fonction maternelle couplée à celle d'un tiers, que ce soit le travail, une passion ou une autre figure d'attachement. Ce tiers vient signifier au petit garçon qu'il n'est pas le tout de sa mère. Sans cette respiration, le lien peut devenir pesant, non par malveillance, mais par l'intensité d'un face-à-face sans issue. Un homme qui a bénéficié de ce socle solide pourra plus tard aimer une femme sans chercher en elle un rempart ou une béquille, mais une partenaire.

L'ŒUVRE D'UNE VIE

Passer du statut d'objet du désir maternel à celui d'homme désirant et autonome est le grand œuvre d'une vie : comment exister par soi-même sans trahir l'amour originel ? Comment faire avec la part d'ombre et de grâce de cet héritage ? Grandir, ce n'est pas tuer la mère en soi, c'est la transformer en une figure humaine. C'est sans doute là que réside la véritable maturité masculine : être capable d'honorer la source de son être tout en marchant vers son propre horizon. Le fils devient alors celui qui, ayant été porté, porte à son tour un regard apaisé sur celle qui fut son premier paysage. C'est sans doute là le défi masculin contemporain : honorer le lien à la mère, cette source de confiance narcissique inépuisable, tout en inventant une nouvelle virilité qui ne se construit plus contre le féminin, mais avec lui, et engage chaque homme dans les rapports entretenus avec toutes les femmes de sa vie. C'est ce que ce dossier se propose d'éclairer et d'explorer grâce à de multiples pistes de compréhension et d'action. ●

> Là réside la véritable maturité masculine : être capable d'honorer la source de son être **tout en marchant vers son propre horizon**

1. In *La Promesse de l'aube* (Gallimard, "Folio", 1973).
2. In *Un bref instant de splendeur* (Gallimard, "Folio", 2022).

KEVIN HIRIDJEE

“La relation d’une mère à son fils est définie par l’excès”



Dans ce lien essentiel, l'amour se noue souvent autour d'attentes, de projections et de séparations difficiles. L'éclairage d'un psychologue et psychanalyste sur ces rapports intenses, parfois structurants, parfois étouffants.

PAR **HÉLÈNE FRESNEL**



KEVIN HIRIDJEE
Psychologue clinicien, thérapeute de couple et psychanalyste, il est l'auteur de plusieurs essais et vient de publier *Ce que les hommes ne disent pas* (Albin Michel, 2026).

Quelles sont les particularités de la relation d'une mère avec son fils ? Quelles sont les différences avec le lien mère-fille ?

K.H. : Comme tout ce qui se rapporte à la maternité, la relation mère-fils ne saurait s'envisager sans son hétérogénéité, ses évolutions et ses variations. Du point de vue du fils comme de celui de la mère, il y a donc toujours « des mères » qui coexistent et se chevauchent au fil du temps : la mère telle qu'elle existe, telle qu'elle se modifie au fil du temps ; la mère en tant que femme, telle qu'elle est et change car la vie est discontinue, avec des ruptures significatives, après la maternité, à la ménopause également ; et puis la mère en tant que fille, dans ses liens avec les grands-parents de son enfant. Néanmoins, ce qui revient fréquemment dans le discours des fils, c'est que la relation d'une mère à son fils est définie du côté de l'excès, alors que la relation au père l'est davantage du côté de l'insuffisance ou de la carence. Les pères sont souvent « insuffisamment » quelque chose, alors que les mères sont toujours « trop » : trop présentes, trop envahissantes, trop intrusives, trop castratrices, etc. Peut-être que cela s'explique par le fait que, pour le garçon, tout le chantier du développement se joue du côté de la différenciation et de la séparation. Une fille peut davantage se construire dans le prolongement de sa mère ; le garçon, lui, doit aussi s'en extraire pour se constituer comme sujet.

Quelles sont les attentes et projections maternelles sur un garçon ?

K.H. : Dans un système patriarcal, le garçon a pu donner à sa mère l'espoir d'une vie meilleure que la sienne, d'échapper aux difficultés de la condition féminine, aux inégalités, etc. Cet idéal projeté sur le fils peut s'avérer extrêmement porteur et alimenter des destins exceptionnels, mais il peut tout aussi bien être écrasant pour certains garçons, qui se retrouvent asphyxiés par cet amour maternel. Entre certaines mères et leur fils, pour des raisons toujours très singulières, des « pactes » implicites peuvent se nouer, et une mère peut vouloir le meilleur pour son fils, mais aussi attendre de lui qu'il accomplisse ce qui lui a manqué ou lui a été refusé, parfois à son insu.

Le complexe d'Œdipe est-il une chimère ?

K.H. : J'entends bien toutes les critiques qu'on adresse au complexe d'Œdipe, mais il faut rappeler qu'il énonce un interdit pour l'enfant et la mère, celui de l'inceste : une mère n'appartient pas à son fils, il n'a aucun droit sur elle ; et vice versa. Même dans des configurations familiales différentes, la présence d'un « tiers » qui sépare la mère et l'enfant (le père, un ou une compagne, une seconde mère, etc.) est un contre-pouvoir essentiel au développement du lien entre le garçon et sa mère. À cela s'ajoute qu'on a souvent traité le complexe d'Œdipe uniquement comme un complexe « positif » : le fils aime sa mère et éprouve de l'agressivité envers son père. Or il existe aussi un œdipe négatif, souvent passé sous silence, où le fils peut avoir de l'agressivité vis-à-vis de la mère et un amour très fort vis-à-vis du père. Et reconnaître la violence qui peut circuler entre les mères et leurs fils, de part et d'autre, me paraît extrêmement important. ●●●

JORDI SALAS/GETTY IMAGES – DR

"On peut prendre ses distances avec sa mère pour se protéger. **Mais ce qu'elle a laissé en nous, comment l'oublier ?"**

●●●

Quel regard le garçon porte-t-il sur sa mère ?

K.H. : Les garçons portent souvent sur leur mère un regard très idéalisé ou, à l'inverse, très dénigrant, mais ils accèdent difficilement à un regard ambivalent, à voir la mère telle qu'elle est et non telle qu'ils aimeraient qu'elle soit. Il y a peut-être chez eux une difficulté plus grande à supporter la réalité de la femme derrière la mère, comme si la mère restait marquée d'une beauté immense, éblouissante et, donc, forcément décevante. Cette phrase de Romain Gary résume tout : « Avec l'amour maternel, la vie vous fait à l'aube une promesse qu'elle ne tient jamais. On est obligé ensuite de manger froid jusqu'à la fin de ses jours. » Une des difficultés consiste pour ces garçons à parvenir à voir la mère dans ses différents états, dans sa totalité mais aussi dans sa vulnérabilité. Cela crée parfois chez les mères le sentiment que les garçons sont peu empathiques à leur égard, qu'ils se comportent comme des « ayants droit », qui attendent de recevoir ce qu'ils estiment être leur dû.

Quand l'amour maternel vire-t-il à l'investissement excessif ?

K.H. : Le moment où cela dérive, c'est quand la mère ne regarde plus l'enfant réel, mais qu'elle attend de lui qu'il lui reflète sa propre valeur de mère et de femme. Cette mère pense donner alors qu'elle demande. Elle croit aimer alors qu'elle implore d'être aimée. On entre alors dans ce qu'on pourrait appeler des scénarios narcissiques de la parentalité : l'enfant devient le faire-valoir, le ventriloque de sa mère. Pour autant, qu'on se rassure : on peut énormément aimer son enfant tout en gardant une bonne distance. Beaucoup de mères ont peur de trop aimer leur garçon, crainte largement relayée par une psychanalyse qui a longtemps présenté l'amour maternel comme fusionnel, pathogène, dangereux, par opposition à l'amour du père supposé structurant. Or, personne ne peut se retenir d'aimer. Ce qui importe, c'est de rester vigilant lorsqu'on se met à espérer que notre enfant nous répare. À l'impossible, nul n'est tenu.

Comment peut-on, en tant que mère, éviter les excès ?

K.H. : « Grandir est un acte agressif », disait le pédiatre britannique Donald W. Winnicott. Il est inutile de répondre aux excès d'un enfant ou d'un adolescent sur le même ton que lui. Nous avons, en tant que parents, à tolérer l'agressivité et à demeurer présents et résistants aux attaques. Pour Winnicott, la mère « suffisamment bonne » est une force tranquille. Grâce à son attitude, l'enfant va pouvoir intégrer cette capacité à voir l'autre tel qu'il est et non uniquement à travers ses propres besoins. La rencontre de l'autre comme différent de soi prend du temps, et dans certaines relations mère-fils, elle n'arrive jamais vraiment, hélas. Il me semble que la relation passionnelle de certains ados avec leur mère s'explique aussi parce que l'adolescence est un moment de deuil, pour la mère comme pour l'enfant. Chez la mère, cela coïncide souvent avec d'autres bouleversements, parfois avec la ménopause ; chez l'enfant, c'est le deuil de l'enfance et de la douceur de la séduction œdipienne. À ce moment, il faut parvenir à tolérer de s'ignorer, d'ignorer l'autre et d'être ignoré par lui. À l'adolescence, les garçons revendiquent, à juste titre, le droit d'échapper à leur mère. Ces garçons peuvent sembler caractériels, mais de leur point de vue de fils, ils n'ont pas le choix : pour se construire comme hommes, pour rencontrer une femme ailleurs, ils doivent se séparer, parfois « coûte que coûte ».

Faut-il couper les ponts avec une mère castratrice ?

K.H. : On peut tout à fait prendre ses distances avec sa mère pour se protéger. Mais ce qu'elle a laissé en nous, comment l'oublier ? Sa présence intérieure ne peut pas être éradiquée. Il faut pouvoir composer avec les résidus qu'elle a laissés, négocier avec ce souvenir. S'éloigner est préférable, surtout lorsqu'on n'a plus rien à se dire. Mais on n'extrait jamais sa mère complètement de soi. Lorsqu'on devient adulte, une mère terrible devient une femme vieillissante, parfois désolée, parfois encore blessante, certes, mais emportée elle aussi par le temps, à qui l'on doit, pour le meilleur ou pour le pire, de nous avoir mis au monde. ●

Sœurs, pères, partenaires...

Trouver sa place

Dans certaines familles, mère et fils occupent parfois tout l'espace. Les sœurs se demandent si elles comptent autant. Les pères hésitent entre retrait et autorité. Les partenaires craignent la rivalité. Trois spécialistes décryptent les dynamiques familiales qui se jouent autour de ce duo.

PAR **AURORE AIMELET**



STÉPHANIE HAXHE
Docteure en psychologie clinique, thérapeute familiale, elle est l'autrice de *Frères et Sœurs, des liens à soigner* (Érès, 2024).



ANTOINE GUEDENEY
Professeur de pédopsychiatrie, il a publié *Du bon usage des pères, petit guide de l'alliance entre parents* (Odile Jacob, 2023).



ÉRIC TRAPPENIERS
Psychothérapeute de couple et de la famille, il est l'auteur, avec Lucie Versnaeyen, de *Soigner les blessures familiales* (Érès, 2025).

DR

LES SŒURS

Ce qu'elles imaginent. Grandir aux côtés de frères qui semblent occuper une place de choix dans le cœur de leurs mères peut donner l'impression de passer au second plan. Sans que personne ne l'ait vraiment voulu, les sœurs peuvent intérioriser l'idée que leurs besoins comptent moins. Peu à peu s'installe un sentiment diffus d'invisibilité. S'il n'est jamais nommé, il peut se transformer en ressentiment.

Le vrai problème, selon la psychologue Stéphanie Haxhe. « Les filles continuent d'être sollicitées davantage que leurs frères et investies différemment, notamment par les mères, qui sont parfois plus conciliantes avec les garçons. C'est un héritage du patriarcat que nous avons tous intériorisé. Pour certaines d'entre elles, avoir un fils, un enfant du sexe longtemps considéré comme fort, peut nourrir une forme de gratification narcissique. La relation avec une fille, elle, peut réveiller des tensions vécues avec leur propre mère. Le sentiment d'injustice peut alors éclore très tôt. Et se raviver à l'âge adulte, lorsque frères et sœurs fondent à leur tour une famille. Les petits-enfants nés des fils peuvent sembler davantage investis que ceux ●●●



●●●
nés des filles, réveillant d'anciennes blessures. Même si les modèles familiaux évoluent, certaines traditions (comme la transmission du nom) continuent symboliquement de privilégier les fils. Mais l'arrivée de la génération suivante peut aussi réparer des choses. La maternité rapproche parfois les filles de leurs mères et ouvre la possibilité d'un lien plus apaisé. »

Pour avancer. Une première étape consiste à s'interroger : qu'attendent les sœurs de leur mère ? Quelle relation aimeraient-elles entretenir avec elle ? Que souhaitent-elles rééquilibrer dans le lien à leurs frères ? Il n'y a pas d'âge pour demander justice ! Les filles peuvent ainsi interpeller leurs mères sur ces résidus de sexisme ordinaire qui continuent peut-être d'influencer leurs comportements et leurs attentes. En évitant les accusations et les reproches, elles gagneraient à partager ce qu'elles ressentent. Y compris auprès de leurs frères, puisque ce système enferme tout le monde : s'ils ont parfois bénéficié d'une position privilégiée, ils ont aussi pu souffrir des stéréotypes qui entourent la masculinité.

LES PÈRES

Ce qu'ils imaginent. Leur rôle devrait pourtant être essentiel. Dans l'imaginaire collectif, ce sont eux qui introduisent une séparation salutaire entre les mères et les enfants. Mais face à des duos très soudés, cette fonction peut se retourner contre eux, charriant l'idée d'avoir à couper les précieux cordons ombilicaux. Certains pères se retirent alors, découragés. D'autres surcompensent par l'autorité. Beaucoup ont le sentiment d'occuper une place ingrate et regrettent de ne pas avoir pu, ou su, s'imposer comme une autre figure centrale.

Le vrai problème, selon Antoine Guedeney, pédopsychiatre. « C'est la société qui délègue traditionnellement la fonction de *caregiver* aux mères. Pourtant, le *caregiver* est simplement la personne qui prend soin de l'enfant et à laquelle celui-ci s'attache, peu importe son sexe ou son genre. Les hommes sont des femmes comme les autres ! Ils ne sont pas des tiers séparateurs qui ont pour rôle de briser l'harmonie. Autrement dit, il n'existe pas de fonction biologique prédéterminée, qui réserverait le lien d'attachement principal aux mères. L'enfant peut nouer une relation intime avec n'importe quel adulte qui s'en occupe. Il n'y a pas plus d'instinct maternel que d'instinct paternel ; il y a un instinct humain. La fusion entre les fils et leurs mères relève donc davantage d'un fantasme culturel que d'une nécessité psychique. Et si les enfants grandissent bien auprès d'une figure d'attachement, ils se développent encore mieux lorsqu'ils peuvent compter sur deux adultes impliqués. »

Pour avancer. Si les pères se sentent à l'écart de la relation mère-fils, c'est peut-être qu'une triade n'a pas pu se constituer de manière souple. Soit parce que les mères ont occupé toute la place. Soit parce qu'eux-mêmes se sont progressivement retirés. Dans ce cas, il peut être utile d'opter pour une introspection : qu'est-ce qui les a empêchés d'investir pleinement leur rôle parental ? Des tensions conjugales ? Un manque de confiance en eux ? Le sentiment de ne pas être légitimes ? Une priorité donnée au travail ou au couple ? S'ils ont manqué de disponibilité



CURATED-LIFESTYLE-5_ERLQZSBSG-UNSPLASH

dans le passé, quelle qu'en soit la raison, ils peuvent s'engager davantage aujourd'hui. Ce qui compte désormais, c'est la décision de nourrir concrètement le lien.

LES PARTENAIRES

Ce qu'ils imaginent. Vivre avec des hommes dont le lien à leurs mères est très fort peut donner l'impression d'entrer dans une relation à trois. Les partenaires se sentent parfois comparés à des figures idéalisées, impossibles à détrôner. Parce que ces modèles ne sont pas des concurrentes ordinaires, la jalousie s'accompagne souvent de culpabilité. Cette ambivalence peut fragiliser la confiance au sein du couple et susciter un doute sur sa propre place.
Le vrai problème, selon Éric Trappeniers, psychothérapeute de couple et de la famille. « Rencontrer un homme, c'est aussi rencontrer sa famille, et dans la

S'ils bénéficient parfois d'une position privilégiée, les fils peuvent aussi souffrir des **stéréotypes qui entourent la masculinité**

plupart des cas, sa mère. Donc ses mythes, ses valeurs, ses règles, ses habitudes, différentes des siennes. Et ces systèmes peuvent parfois entrer en collision. Les conjoints acceptent volontiers les codes de leur propre famille. Ceux de l'autre peuvent en revanche être perçus comme une intrusion ou une menace. Chacun peut alors être tenté de défendre son territoire. Dans ce contexte, l'attitude des fils joue un rôle central. Inconsciemment, ils peuvent utiliser leurs partenaires pour se différencier de leurs mères, s'en libérer, parfois s'y opposer. Il arrive qu'ils choisissent une personne qui incarne exactement l'inverse de ce qu'elles attendaient, et qu'ils chargeront, plus ou moins tacitement, de poser des limites à leur place, eux qui sont probablement enfermés dans une forme de loyauté. Lorsque des enfants arrivent, les tensions peuvent encore s'intensifier. La naissance réactive parfois des blessures narcissiques et ravive des sentiments de possessivité. »
Pour avancer. Dans ces situations, le dialogue entre les générations est essentiel. Mais c'est souvent aux fils qu'il revient d'ouvrir la discussion, de nommer les tensions et d'instaurer des limites. Il ne s'agit pas d'exiger l'amour entre tous, mais au minimum le respect. Et peut-être aussi de sortir d'une vision caricaturale des belles-mères, trop souvent décrites comme des adversaires. La rivalité féminine, encore très entretenue dans la société, est un piège. À l'image de la sororité, que l'on redécouvre aujourd'hui, la relation avec ces figures d'autorité ou d'attachement peut aussi être pensée comme une alliance possible. À condition d'accepter de voir, derrière les mères, les femmes qu'elles sont. ●

Lettre à ma mère

Parce qu'ils sont trop intimes, trop simples, ou parce qu'il est déjà trop tard, certains mots restent sans voix. « Et si vous les écriviez ? » Entre souvenirs et confidences, gratitude et reproches, dix fils nous ont confié la force et la complexité de ce lien unique.

PROPOS RECUEILLIS PAR **AURORE AIMELET**

Le 11 mars dernier, le DJ et chanteur Mosimann, figure de la scène électro française, confiait sur France Inter : « Je crois qu'on ne réalise pas vraiment sur le moment, et pourtant, il y a quelqu'un qui passe son temps à traduire le monde pour nous. À prendre le chaos et à le rendre vivable, à simplifier ce qui est trop grand pour notre âge, un gâteau avant de dîner, un bisou magique, une phrase dite au bon moment, un "Ça va passer". Et souvent, ça passe, parce que certaines personnes ont ce superpouvoir : croire en toi avant même que tu saches qui tu es, te voir tomber avant que tu saches marcher, t'imaginer heureux avant même que tu comprennes ce que ça veut dire. C'est quand même fou quand on y pense, quelqu'un qui consacre une partie de sa vie à préparer la tienne, quelqu'un qui avance dans le monde avec un morceau de ton avenir dans la tête. » Dix hommes, petits et grands, ont répondu à notre invitation à écrire à leur tour quelques mots à leur maman.

Miguel, 62 ans

« Ma chère maman,
Chez nous, on ne disait pas beaucoup les choses. On se levait tôt, on faisait ce qu'il fallait faire, et puis voilà. Les sentiments, ça restait discret. Je me souviens de tes gestes plus que de tes mots. Ta main sur mon épaule quand j'ai eu le "bacho". Les grandes déclarations, ce n'était pas dans nos habitudes. Aujourd'hui, je viens te voir à la maison de retraite. On parle de la pluie ou des macarons qui sentent bon. Et c'est bien. À samedi, maman. »

Hugo, 16 ans

« Mams,
Je sais que je te dis tout le temps : "Laisse-moi tranquille." Oui, d'accord, c'est un peu nul. Mais ça me tend quand tu me poses des questions, et je trouve que tu stresses beaucoup pour rien. Mais je sais aussi que si je rentre tard, tu ne dors pas vraiment ou fais semblant de lire. Et je sais que si un jour j'ai un gros problème, c'est toi que j'appellerai en premier. Je ne te le dirai jamais en face parce que c'est trop gênant, mais merci d'être là. Et aussi… arrête de raconter des trucs sur moi quand tes copines viennent à la maison. »

Laurent, 46 ans

« Je voulais te dire que j'avais gardé la maison. Ta maison, celle que tu aimais tant parce que tu disais qu'elle avait une âme. Depuis que tu n'es plus là, j'y vais de temps en temps. J'ouvre les fenêtres, je fais le tour des pièces, je tonds le gazon et j'ai l'impression que quelque chose de toi est resté là. Dans la lumière et dans le silence aussi. On me dit qu'il faudrait la vendre, que ce serait plus simple. Mais je n'y arrive pas. C'est peut-être ma façon à moi de continuer à venir te voir. »

Célestin, 34 ans

« Maman,
Je suis tellement heureux d'être ton fils ! Et de partager la même passion que toi, et du coup le même métier. J'aime nos discussions interminables sur la médecine. Tu m'as tout appris – mes profs de fac un peu aussi. Ce qui est drôle maintenant, c'est quand tu me demandes mon avis. Je ne sais pas si tu l'attends vraiment ou si c'est juste pour me faire plaisir. Parce que tu le fais aussi avec Quentin, qui pourtant n'y connaît rien ! Il se joint à moi pour te dire que nous avons de la chance de t'avoir. »

Lionel, 41 ans

« Tu es la seule personne qui me traite encore comme si j'avais 12 ans. Tu m'appelles presque tous les jours. Pas longtemps, mais quand même. Pour savoir si j'ai bien mangé. Si je ne travaille pas trop. Si je mets un manteau quand il fait froid. Si j'ai pensé à prendre mon parapluie. À faire réviser la voiture. Tu me dis : "N'oublie pas de dormir, hein ?" Parfois, ça m'agace un peu, je l'avoue. Mais les jours où tu ne m'appelles pas, je regarde mon téléphone. »

Jules, 4 ans

« Maman,
Je te prépare un joli cadeau pour ta fête mais je peux pas te dire qu'est-ce que c'est, sinon ce sera plus une surprise. Je t'aime, maman. Surtout quand on va à la piscine, parce que je trouve que tu nages très bien. Un jour, quand je serai grand, je nagerai aussi bien que toi. »

Antoine, 43 ans

« Véronique,
Il y a une phrase que j'ai attendue longtemps : "Je suis fière de toi." Mais rien n'était assez bien, tout était toujours à améliorer. Tu disais que l'exigence était une façon d'aimer… Cela fait huit ans qu'on ne se parle plus. J'ai longtemps essayé d'expliquer, j'ai voulu réparer. Un jour, j'ai compris que je devais prendre de la distance pour grandir et devenir quelqu'un. Ce n'est pas une victoire. Il y a encore des moments où j'ai envie de t'appeler. Je ne sais pas si nous nous reparlerons un jour. Peut-être que je devrais vraiment t'écrire ? »

Maxime, 29 ans

« Maman,
Quand j'étais petit, je pensais que toutes les mères travaillaient tard et s'endormaient devant un film à moitié commencé. Je pensais que c'était normal que tu dises "On verra le mois prochain" quand je demandais quelque chose. Je ne voyais pas que tu comptais. Tu faisais comme si c'était facile. Aujourd'hui, je mesure ta force et ton courage. Je sais tout ce que tu as fait pour moi. Et c'est maintenant à moi de prendre soin de toi. Je t'aime. »

Jean-Pierre, 79 ans

« Ce que j'aimerais dire à ma mère ? Oh ! Elle n'est plus là depuis longtemps, voyez-vous… Mais peut-être qu'elle me manque toujours. Pourtant, je suis un vieux monsieur et j'ai eu une belle vie. Deux fils, une fille, et maintenant une ribambelle de petits-enfants ! Seulement, dans la vie, il n'y a pas beaucoup de relations comme celle-ci. Elle se passe de commentaires, après tout. Et mes souvenirs m'échappent pour vous dire quelque chose de précis. Le lui dire à elle ? Elle me manque… »

Minh, 51 ans

« Ma,
J'ai toujours pensé que tu étais une mère un peu étrange. Les autres mamans venaient aux réunions de parents d'élèves et savaient toujours où étaient leurs enfants. Toi, tu pouvais partir tout un week-end au dernier moment ! Quand j'étais adolescent, je t'en voulais un peu. J'aurais voulu une mère plus classique. Mais quand on y pense, tu m'as donné autre chose : l'idée qu'on peut vivre sa vie à sa manière. Que la liberté, c'est sacré ! Et finalement, c'est peut-être le plus beau des héritages. » ●



Réinventer le lien à l'âge adulte

Entre attachement et détachement, proximité et séparation, la relation mère-fils oscille et se cherche au fil des âges. Voici quelques pistes d'action et de réflexion pour, de part et d'autre, trouver la bonne distance et, ensemble, préserver l'amour.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA**



VIRGINIE MEGGLÉ
Psychanalyste, elle est l'autrice notamment d'*Entre mère et fils, comprendre ce lien si particulier et le réinventer à chaque étape de la vie*, et d'*Entre mère et fille, une histoire d'amour et de transmission* (Eyrolles, 2026, 2024).



SYLVIE ANGEL
Psychiatre, thérapeute familiale et psychanalyste, cofondatrice et directrice du centre Pluralis, à Paris, elle est l'autrice notamment, avec Philippe Gutton et Aldo Naouri, des *Mères juives n'existent pas* (Odile Jacob, 2005).

DU CÔTÉ DES FILS

Accepter de « trahir » sa mère

« Un fils a toujours peur de perdre l'amour de sa mère, souligne Virginie Megglé. De la décevoir, de lui déplaire. Le premier stade de la relation est tellement fort, intense, qu'il est difficile d'y renoncer. De renoncer notamment au fantasme d'être le plus beau, le plus grand, le meilleur, à ses yeux. »
Or, il est nécessaire d'en passer par là pour grandir, pour devenir « qui on est », et non pas ce qu'elle rêvait que l'on soit. D'assumer – et imposer – ses propres choix (de vie, de carrière, d'orientation sexuelle, de partenaires…), sans rester enfermé dans ses projections, ses fantasmes, son idéal d'homme à elle. « C'est passionnant, de cesser de correspondre consciemment et inconsciemment au désir maternel, poursuit la psychanalyste. De pouvoir "trahir", non pas pour blesser, mais pour dépasser la peur de trahir : de ne pas s'interdire par crainte de trahir. On s'aperçoit en général finalement que l'on n'a pas trahi. Il y a des moments où l'on se détache, on change, on se positionne contre. Oui, on "trompe" sa mère ! C'est souvent une étape nécessaire, pour cesser de n'être qu'un fils. Mais c'est aussi une façon finalement de poursuivre son "projet" originel : elle a donné naissance à un fils, à lui de naître à son tour en tant qu'homme. Quand on a compris cela, la relation peut être vraiment belle. »

Poser et se poser des limites

Comment résister aux débordements de la relation ? Aux attentes parfois excessives d'une mère ? À ses propres contradictions intimes ? « La question des limites est fondamentale pour ne pas se laisser envahir, développe Virginie Megglé. Mais il ne suffit pas de dire : "Ne m'appelle pas tous les jours", ou "Je ne t'appellerai pas tous les jours", ou "On ne va s'appeler qu'une fois par semaine"… La vraie difficulté, pour un fils, est de se poser des limites à soi-même, pour pouvoir se penser et se positionner en tant qu'homme. Pouvoir se dire, par exemple : "Ce soir, si ma mère m'appelle, je ne lui réponds pas, parce qu'elle a déjà appelé ce matin." Ce non à soi-même peut être douloureux sur le moment, passer par des négociations sentimentales, émotionnelles, passionnelles complexes. Mais si on se le dit bien, si on arrive à se dépasser – dépasser notamment la peur de "perdre" sa mère, voire de la tuer en s'éloignant –, le plus extraordinaire, c'est que la mère finit par le supporter. »
Encore faut-il avoir revisité les notions de devoir, de « bon fils », ne pas se laisser maltraiter par la culpabilité (non, l'amour filial n'exige pas le sacrifice de soi) et résister aux formes plus ou moins ouvertes de chantage affectif. « Mais c'est à ce prix-là qu'un garçon peut finalement éviter d'accuser sa mère de tous les maux : non, ce n'est pas à cause d'elle qu'il n'y arrive pas, mais grâce à lui-même qu'il y arrive. C'est ainsi que, peu à peu, on transforme la relation, on la recompose. »

DU CÔTÉ DES MÈRES

Accepter d'être détrônée

Laisser un fils voler de ses propres ailes, cela fait partie du contrat de départ. Mais force est de constater que c'est souvent plus difficile qu'on l'imaginait.
« Non seulement on a été pendant des années la plus belle, la plus forte, la meilleure dans les yeux de son fils, mais on a été aussi comblée, à sa naissance, par tout ce qu'il est, tout ce qu'il a, et que l'on n'est, que l'on n'a pas, explique Virginie Megglé. Lorsque ce fils s'éloigne, il va falloir non seulement renoncer à cette place centrale dans sa vie, mais aussi affronter la peur de perdre ce sentiment de puissance qu'il nous a donné. Faire face à des manques, d'autant plus douloureux qu'ils sont définitifs. Il y a là un passage à opérer, qui demande un travail personnel de deuil, de détachement, nécessaire pour laisser la place à un lien nouveau. »
L'enfant n'est plus, place à un homme, avec qui une distance de respect s'impose : on ne le touche plus, on ne le regarde plus de la même façon. Lui aussi nous considère autrement. Tout l'enjeu est d'accompagner tous ces changements plutôt que les subir, de ne pas se sentir rejetée, abandonnée parce que désormais « il fait sa vie », mais de chercher activement une nouvelle place dans cette nouvelle vie. « Quand on y arrive, c'est très beau, note la psychanalyste. On ne sent pas diminuée, mais grandie. » ●●●

ERIC AUDRAS/GETTY IMAGES/ONOKY – PETER GABOR – DRPF/ODILE JACOB

Accueillir sa ou son partenaire

Certes, on a été son premier amour, mais il faut savoir quitter la scène sur la pointe des pieds et jouer finement avec ses propres démons (rivalité, jalousie, peur d'abandon...), dès lors qu'un ou une autre entre de plain-pied dans sa vie. Endosser le rôle de « belle-mère », en évitant les faux pas. « Éviter notamment la compétition avec sa belle-fille ou la position autoritaire, souligne Sylvie Angel. Des réglages s'imposent, pour trouver la bonne distance émotionnelle : avec elle, comme avec lui. Il va falloir de nouveau réinventer le lien, être créative. Que cette personne nous plaise ou pas, elle va partager la vie de notre fils, l'influencer à sa manière, le transformer. Dans tous les cas, le premier devoir est le respect : de ses différences à elle et de ses choix à lui. Pour maintenir des liens affectueux, il importe de faire preuve de souplesse, d'ouverture, de compréhension. Sans en faire trop non plus pour se faire aimer. »

Ne pas juger, ne pas critiquer, et surtout ne pas « intruser ». « L'intimité du couple est primordiale, précise Sylvie Angel. Ne sous-estimez pas les petits détails : ranger la maison, trier le linge... Mieux vaut oublier. Ne pas se mêler non plus des crises et autres disputes. Ne pas interférer. »

Se recentrer sur sa propre vie

Se (ré)investir dans sa vie professionnelle, relationnelle, amoureuse – y compris en s'ouvrant à une nouvelle relation, parfois mal acceptée, mais qu'il convient d'assumer et de faire reconnaître –, s'engager dans des projets qui nous passionnent... Autant de conditions à une relation équilibrée avec un fils, même si certains peuvent parfois se sentir alors un peu abandonnés.

« Penser à soi, s'épanouir (de nouveau) en dehors de cette relation, est aussi un geste d'amour pour son fils, affirme Virginie Megglé. Ne pas lui laisser croire que c'est lui le plus important pour soi (même si c'est vrai !) lui ouvre la possibilité de vivre ailleurs, autre chose. »

Allégé du fardeau d'avoir à combler sa mère, du devoir de la protéger, de la rassurer sans cesse, un fils peut enfin vivre sa vie d'homme. Et le lien entre les deux devient moins « attachant », plus équilibré : un rapport d'égale à égal. « Même à distance, on peut trouver la juste attitude, le juste mouvement, confirme Virginie Megglé : une forme de séparation heureuse, où ce qui compte, c'est de sentir, même de loin, que son fils va bien, qu'il se conduit "bien", avec sa conjointe, avec ses enfants... La relation est plus généreuse, moins dans l'attente. Elle va dans le sens de la vie. »

> "Rien n'est jamais figé dans la relation mère-fils, **on peut toujours l'améliorer"**
>
> • SYLVIE ANGEL, PSYCHIATRE ET PSYCHANALYSTE •

POUR LES DEUX

S'intéresser à l'autre

« Rien n'est jamais figé dans la relation mère-fils, insiste Sylvie Angel. On peut toujours l'améliorer si chacun fait un effort pour comprendre – et respecter – le fonctionnement de l'autre, et pour entretenir un minimum de contact. Quitte à prendre l'initiative, sans fierté déplacée : envoyer un mot gentil par messagerie par exemple, juste pour prendre des nouvelles, donner signe de vie. "J'ai trouvé un article qui peut t'intéresser", "J'ai rencontré un ami à toi", "Ton entretien s'est bien passé ?"... Tous les prétextes sont bons pour cultiver le lien sans être intrusif.ve. Et toutes les occasions, bonnes à saisir pour entrer dans le monde de l'autre, essayer de le comprendre, s'y intéresser. »

Faire des choses ensemble

« Le lien mère-fils retentit de cette différence de capacité ou d'envie d'exprimer des émotions, remarque Sylvie Angel. Plutôt que de forcer l'échange intime, et rater une fois de plus un tête-à-tête au restaurant, mieux vaut parfois trouver une activité à partager : s'inviter à un spectacle, aller voir un film ensemble, une expo, vivre un moment fort à deux... Ce partage d'émotion, qui peut déboucher sur une vraie discussion, renforce le lien. »

Rire ensemble

« L'humour est la meilleure arme à partager pour créer ou préserver la complicité, suggère Sylvie Angel. On peut notamment rire ensemble de la relation, des débordements de chacun... Cela aide à prendre du recul, et parfois à déjouer un conflit. L'humour juif est riche de blagues sur les duos mère-fils. À partager plutôt que de se déchirer. » ●



Normalien, agrégé d'anglais, il présente *La Grande Librairie*, le mercredi à 21h05 sur France 5, et *Variétés*, le samedi à 13h30 sur RTL. Il est aussi le parrain de l'ONG Bibliothèques sans frontières, qui favorise l'accès à l'éducation, l'information et la culture en France et dans le monde entier.

Pour Folcoche

Un personnage de roman qui s'est changé en nom commun. Accrochez-vous : il y en a plein ! Pour parler d'une orpheline, d'un aventurier, d'une nymphette ou d'un séducteur, on dit souvent Cosette, Robinson, Lolita ou Don Juan ! Le personnage auquel je pense, c'est l'archétype de la mauvaise mère. Folcoche, vilaine contraction de « folle » et de « cochonne ». Folcoche, aussi cruelle que perverse, qui siffle encore son venin depuis la sortie, il y a près de quatre-vingts ans, de *Vipère au poing*. Il me suffit de prononcer son nom pour revoir Alice Sapritch lancer, sur l'écran de la télé, son regard assassin. Pour revivre le froid qui saisit un frêle petit garçon surnommé Brasse-Bouillon. Pour ressentir les coups de fouet et de fourchette. Pour éprouver la faim qui tord le ventre et la soif de vengeance ! Quand Hervé Bazin fait paraître, en 1948, son tout premier roman, il se murmure que Folcoche est sa propre mère et qu'il n'a rien inventé. C'est évidemment beaucoup plus compliqué.

Au fil des années, le mythe s'est un peu estompé. L'écrivain revient volontiers sur la teneur autobiographique de son plus grand succès. Dans sa région, on y a d'ailleurs toujours vu une fiction. Et la récente enquête[1] de la journaliste Émilie Lanez, nourrie d'archives familiales, policières et médicales, avance même qu'il se joue dans *Vipère au poing* une pure mystification. Un sale mensonge – pour ne pas dire un matricide symbolique – concocté, entre deux séjours en prison et à l'hôpital psychiatrique, par un expert en manipulations. Ce qui pose ici question, plus encore que la haine d'un fils pour sa mère, c'est le triomphe de ce roman vendu à des millions d'exemplaires. Pourquoi ce livre nous a-t-il tant marqués ? J'y vois, pour ma part, la mise en scène d'un cauchemar, et la réalisation d'un fantasme pour le moins familier. Celui qui consisterait, pour un fils, à se libérer, autant que possible, de l'emprise de sa mère.

Ce que Folcoche interroge, en tant que personnage, c'est bien l'attachement filial et maternel. Ce nœud qui nous relie et nous enchaîne tout à la fois. Ce lien si singulier dont la mythologie, la psychanalyse ou la littérature n'ont cessé de s'emparer pour montrer la difficulté de s'en émanciper. Et le coup d'éclat d'Hervé Bazin, c'est d'essayer de le briser, ce lien. Jusqu'à cette scène impressionnante où il tente d'empoisonner sa propre mère. On notera – c'est important – qu'il n'y parviendra pas. Et qu'il échouera, jusqu'au bout, à se défaire des griffes qui l'enserrent. Quand, à la fin de *Vipère au poing*, on le voit jubiler d'avoir vaincu Folcoche, personne n'est dupe, pas même lui, du monstre qu'il a créé et qui s'apprête à le dévorer. Après tout, que reste-t-il d'Hervé Bazin, mort il y a tout juste trente ans, sinon sa gorgone de papier ? On lui en reparlera toute sa vie. Elle reviendra comme un fantôme dans plusieurs de ses écrits. Et contrairement à lui – c'est la revanche du personnage sur son auteur et sans doute l'ultime victoire de toutes les mères –, elle est entrée dans le dictionnaire. ●

1. *Folcoche* (Grasset, 2025).

DELPHINE GHOSAROSSIAN/FTV

DES RÉPONSES
DES CLÉS
DES CONSEILS

C'EST LA VIE

« La vraie beauté tient à la personnalité, à la démarche, au sourire, à la voix… Ce qui fait l'identité d'une personne est précisément ce qui la distingue », dit la psychiatre Vannina Micheli-Rechtman dans notre enquête sur notre rapport à notre image. C'est de leur singularité aussi que témoignent les enfants qui grandissent avec un trouble dys, un TDAH ou une hypersensibilité, dans l'article que nous leur consacrons, ou ceux qui pensent trop dans la rubrique « Autopsy ». Autant de personnalités qui font la richesse de ces pages.

GETTY-IMAGES-QNRJGDOEARA-UNSPLASH

ANALYSE



Corps : se réconcilier avec SON IMAGE

Selfies, stories, visioconférences… Jamais nous n'avons eu autant accès à notre paraître et jamais nous ne l'avons autant dénigré. Le problème : le regard que nous portons sur nous. Quelques changements dans nos habitudes aideront à nous considérer avec bienveillance.

PAR **VALÉRIE JOSSELIN**

JORDI SALAS/GETTY IMAGES

CALINE MAJDALANI
Psychologue clinicienne, associée au Centre des troubles anxieux et de l'humeur (CTAH, Paris), spécialisée dans les troubles du spectre bipolaire et la dysmorphie corporelle, elle est l'autrice notamment de *Traiter la dysmorphophobie, l'obsession de l'apparence* (Dunod, 2025).

VANNINA MICHELI-RECHTMAN
Psychiatre, spécialiste des troubles des conduites alimentaires, psychanalyste, vice-présidente de l'association Espace analytique, elle est l'autrice notamment des *Nouvelles Beautés fatales* (Érès, 2022), traduit dans plusieurs langues.

« Sur Zoom, j'ai du mal à regarder mes collègues, confie Claire, 46 ans. Je reste focalisée sur mon visage dans la petite fenêtre. J'ai commencé à remarquer mon grand front, mes poches sous les yeux... À la fin des réunions, je suis persuadée d'avoir l'air épuisée. » Smartphones, caméras et réseaux sociaux ont fait de nous les spectateurs permanents de notre propre apparence. Mais ce miroir technologique est trompeur. Comme l'ont montré la psychanalyse et la philosophie, l'image corporelle n'est pas un simple « reflet » mais une représentation intérieure, nourrie par l'histoire personnelle, les émotions et le regard des autres. « On peut même dire qu'il existe plusieurs corps, explique Vannina Micheli-Rechtman : le corps biologique ; le corps vécu, ressenti de l'intérieur, que Maurice Merleau-Ponty nommait le "corps propre" ; et l'image du corps, la représentation psychique que nous nous en faisons. Or ces trois dimensions ne coïncident jamais parfaitement. C'est dans cet écart que peuvent naître complexes, honte ou idéalisation excessive. »

Cette image se construit très tôt. « Les premiers jalons sont posés dans l'enfance, à travers les regards parentaux sur le corps de l'enfant mais aussi sur sa personne dans sa globalité, observe Caline Majdalani. L'adolescence marque une étape sensible : les transformations physiques de la puberté y rencontrent les grandes questions identitaires. Derrière un "Je suis trop gros", "Je ne suis pas assez grande" ou "J'ai de l'acné" se cachent les "Qui suis-je ?", "Qu'ai-je envie d'être ?", "Comment suis-je perçu.e ?"... Même si certaines expériences douloureuses peuvent laisser une trace durable, l'image de soi n'est jamais figée, elle évolue. La fatigue ou le stress d'un jour peuvent même altérer le "sentiment esthétique" – la manière dont nous nous sentons à un moment donné. »

Les complexes ne datent pas d'hier, mais le contexte actuel les amplifie. Autrefois, nous nous comparions aux top models ou aux stars de cinéma, figures lointaines. Aujourd'hui, le smartphone agit comme un miroir faisant effraction dans notre quotidien. « Selfies, retouches, filtres ont transformé le corps en objet d'exposition, de comparaison et parfois de modification, s'inquiète Vannina Micheli-Rechtman. L'image corporelle est devenue publique et constamment évaluée. La beauté devient presque un projet à fabriquer, soumis à un immense marché : fitness, cosmétiques, médecine esthétique... Mais cette quête mène souvent à l'insatisfaction. Car nous ne coïncidons jamais avec l'image idéale que nous imaginons. » Autrement dit : le problème n'est pas notre corps, mais la mise en scène permanente de son image. La bonne nouvelle ? Il est possible de desserrer l'étau.

5 PISTES pour mieux nous accepter

1. SORTIR DU « RETOUR SUR IMAGE » PERMANENT

Première étape : moins se regarder dans les vitrines, téléphones, miroirs... Lucie, 39 ans, en a fait l'expérience : « J'ai arrêté de me peser tous les jours et rangé le miroir grossissant. C'est fou comme ça libère ! » Autre réflexe utile, surtout chez les adolescents et jeunes adultes : limiter les filtres et l'exposition aux réseaux sociaux. « Les images y sont cadrées, sélectionnées, retouchées, rappelle Caline Majdalani. Par comparaison, elles entretiennent une insatisfaction chronique. Les réseaux sociaux fonctionnent, en outre, avec des algorithmes qui amplifient les contenus liés à l'apparence. Plus nous les regardons, plus ils envahissent notre univers visuel. D'où l'intérêt de diversifier les contenus (nature, art, culture) et d'être plus attentif aux comportements, projets, actions des personnes qui nous entourent qu'à leur physique. » L'objectif n'est pas de fuir les images, mais de cesser de leur donner un pouvoir absolu. ●●●

2. RÉAPPRENDRE À HABITER SON CORPS

Notre culture regarde beaucoup le corps, mais le ressent peu. Or le corps est d'abord une expérience. « Quand je danse, je ne pense plus à mon ventre ni à mes cuisses, je sens simplement mon corps bouger avec la musique. C'est le seul moment où je me sens vraiment bien dans ma peau », reconnaît Nathalie, 52 ans. « Le corps en mouvement échappe à l'image figée, fait remarquer la psychologue clinicienne. Lorsqu'on marche longuement, qu'on nage, ou qu'on pratique un sport pour le seul plaisir, l'attention quitte l'apparence pour revenir aux sensations. » Le toucher peut aussi aider : massage, automassage, exploration sensorielle du corps – et des parties ayant besoin d'être apprivoisées –, les yeux fermés. « Le corps n'est plus alors un objet à juger mais un lieu d'expérimentation et de présence », insiste celle-ci.

3. REDÉCOUVRIR LA VALEUR DE LA SINGULARITÉ

Applis de retouche et chirurgie esthétique tendent à uniformiser les visages : mêmes lèvres, mêmes pommettes, même front lisse... Comme si chacun devait ressembler à un modèle universel. « Nous assistons presque à une mondialisation de la beauté, très artificielle, fait remarquer Vannina Micheli-Rechtman. Ces corrections incessantes ne modifient pas l'image profonde de soi, et même l'empirent. De plus, la vraie beauté n'est pas une image figée. Elle est dynamique : elle tient à la personnalité, à la démarche, au sourire, à la voix, à l'énergie. Ce qui fait l'identité d'une personne est précisément ce qui la distingue, et le jeu des ressemblances familiales y participe. » Mais chercher à aimer son corps coûte que coûte, alors que nous ne sommes pas à l'aise avec notre image depuis des années, n'est pas toujours réaliste. L'accepter avec la bienveillance que l'on accorde à un ami constitue souvent un premier pas vers cette réconciliation. « J'ai longtemps détesté mon nez, confie Marie-Hélène, 50 ans. Sur les photos, je ne voyais que ça. Un ami photographe m'a dit : "C'est lui qui donne du caractère à ton visage." Ça m'a surprise... Et j'ai commencé à le regarder autrement. » Attention cependant à ne pas dépendre excessivement du regard des autres. « Les personnes souffrant de leur image corporelle y sont déjà très sensibles, note Caline Majdalani. La seule "story" qui compte est celle que nous nous racontons à nous-mêmes. »

4. INTERROGER L'ORIGINE DE SES COMPLEXES

Beaucoup de complexes ne viennent pas du corps lui-même mais de notre histoire. Une remarque familiale répétée, une moquerie à l'école, un commentaire blessant, un rapport à soi difficile... et l'attention se fixe sur un détail. « Mon complexe d'avoir de petits seins remonte à une remarque d'un amoureux : "On dirait une planche à pain !" Je m'en souviens encore, avoue Nathalie, 58 ans. Des années plus tard, j'ai compris que cette phrase avait pesé sur mes choix amoureux, puisque je suis d'abord séduite par les hommes qui trouvent que j'ai de belles fesses ! » Les enquêtes montrent que la majorité des personnes ne sont pas pleinement satisfaites de leur corps. « Pour beaucoup, ce n'est pas forcément un problème, note Caline Majdalani. Elles vivent "avec". La dysmorphophobie apparaît lorsque l'insatisfaction devient envahissante et altère la vie quotidienne. Ce "kidnapping de l'identité" concerne en moyenne 2 % de la population, et davantage les jeunes, victimes des réseaux

sociaux, ainsi que les femmes. Dans ce trouble – méritant une prise en charge –, certaines zones cérébrales responsables de la perception visuelle du corps et du visage fonctionnent différemment, au point que certains patients se jugent indignes d'amour à cause d'un détail physique, réel ou imaginaire », rapporte la psychologue clinicienne. En cas de « simple » complexe, retracer son origine peut déjà aider à relativiser. Quelques questions utiles : quand est-il apparu ? Dans quel contexte ? À quel regard social ou familial est-il lié ? « L'enjeu n'est pas de savoir comment corriger ce trait, mais pourquoi nous le considérons comme un défaut », résume Vannina Micheli-Rechtman.

5. REMETTRE L'ESTHÉTIQUE À SA JUSTE PLACE

Peut-être est-ce l'un des défis psychologiques de notre époque : développer notre « santé esthétique », selon le concept développé par Caline Majdalani. Autrement dit, un rapport au corps où l'apparence compte… mais sans prendre toute la place. « Un corps n'est pas seulement ce que l'on voit. Il est aussi un instrument d'action, un support de relation, un lieu d'émotions, de mémoire et de créativité. » Cultiver toutes ses dimensions aide à mieux vivre les transformations du corps : maternité, vieillissement, maladie… « Un corps vivant est un corps qui change, insiste la psychologue clinicienne. Lorsque l'apparence cesse d'être l'unique dimension valorisée, l'équilibre devient possible. » Même constat pour Vannina Micheli-Rechtman : « Plutôt que de chercher à comparer son corps à celui des autres ou à ce qu'il était autrefois, mieux vaut reconnaître ce qu'il a traversé et ce qu'il continue de permettre. Certaines patientes, après une maladie, découvrent leur corps comme un allié qui leur a permis de tenir ! » ●

ELLES NOUS INSPIRENT

Meryl Streep

« Que personne ne me retire les rides de mon front, obtenues à travers l'étonnement face à la beauté de la vie ; ou celles de ma bouche, qui montrent comment j'ai ri et combien j'ai embrassé. Elles sont à moi et elles sont belles. »

Camille Cottin

« Avec mon nez, ça a été compliqué, à l'école. Après, quand j'ai commencé à tourner, ça n'avait plus tellement de sens de changer de tête ! »

Pauline Dubuche

Fondatrice du podcast et de la méthode « Bonjour mon corps »

« J'ai passé plus de dix ans à me battre contre mes troubles alimentaires et mes complexes. Ce qui m'a aidée ? Me convaincre que je n'ai qu'un corps, que c'est le mien, et qu'il mérite toute mon indulgence. OK, il n'est pas parfait, mais c'est grâce à lui que je me déplace, que je danse, que j'aime. »

Mathilde Blézat

Journaliste et autrice de *Pour l'autodéfense féministe* (Éditions de la dernière lettre, 2022)

« Les stages d'autodéfense nous apprennent à investir positivement notre corps et sa puissance. On découvre qu'il n'y a pas de morphologie idéale pour riposter et se mettre en sécurité : chaque corpulence a ses atouts. »

Je pense TROP

Chaque idée, chez eux, en allume dix autres. Jamais au repos, leur cerveau enchaîne les pensées, au risque de l'épuisement. Comment calmer ce feu d'artifice mental ? Les conseils de nos spécialistes.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**



« Si mon mari me dit que je suis belle aujourd'hui, j'en déduis que les autres jours, il me trouvait l'air fatigué. Si un ami met plus d'une heure à répondre à mon texto, je pense à la bourde que j'ai dû faire sans m'en rendre compte… Cette tendance à tout interpréter est parfois épuisante, pour les autres comme pour moi », reconnaît Caroline, 44 ans. Besoin de tout analyser, ruminations mentales, anticipations négatives… Certains ont du mal à débrancher leur cerveau et s'épuisent à chercher en permanence un sens aux événements, même les plus infimes. D'où vient cette propension à « trop penser » étudiée aux États-Unis depuis les années 2000 sous le terme d'*overthinking* ? Pourquoi nous sentons-nous parfois écrasés sous le flux incessant de nos cogitations ?

J'AI UN CERVEAU ATYPIQUE

Si le terme d'hyperpenseur n'a rien de médical, il résonne pourtant chez beaucoup d'entre nous. « J'utilise plutôt le terme de surefficient mental, nuance Christel Petitcollin, coach en développement personnel et autrice de *Je pense trop* (Guy Trédaniel, 2010). Ce comportement concerne souvent des personnes neuroatypiques (profils HPI, surdoués…), qui fonctionnent avec une pensée complexe arborescente et non linéaire. » À ses patients qui se plaignent de « trop penser », la spécialiste explique ainsi la spécificité de leur structure mentale. « Chez eux, chaque nouvelle idée ouvre la porte à dix nouvelles idées. Certains parlent ainsi de pop-up ou de feux d'artifice dans leur tête. Ceux qui, en revanche, ont une pensée séquentielle ont beaucoup moins de mal à débrancher lorsqu'ils arrivent à la fin de leur raisonnement. »

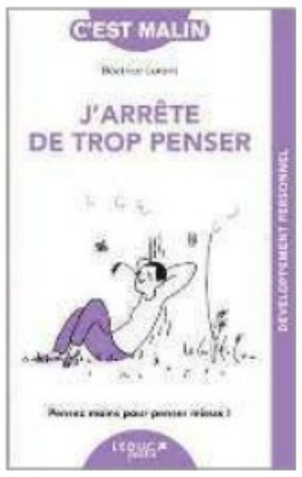
DEAGREEZ/GETTY IMAGES

MES ÉMOTIONS DÉBORDENT

La tendance à « penser trop » va souvent de pair avec une hyperesthésie et une hypersensibilité : la sensibilité élevée aux stimuli sensoriels (bruit, lumière, odeurs…) et l'émotivité exacerbée renforcent encore l'arborescence des pensées. « Même chez les neurotypiques, penser trop est lié parfois à une mauvaise gestion des émotions, souligne Christel Petitcollin. La colère sert par exemple à poser des limites et à se faire respecter. Si on ne l'exprime pas, on peut rester des mois à la ruminer. » Nos ressassements surviennent souvent dans des moments de doute, lorsque nous cherchons en vain une solution à un problème. « Dès qu'on a peur ou qu'on ne se sent pas protégé, le cerveau se met en alerte et commence à ruminer, explique la spécialiste. Les situations d'hypervigilance où les pensées tournent en boucle peuvent aussi être liées à un stress post-traumatique. »

JE N'AIME PAS L'INATTENDU

« Si je cherche à tout analyser, à éplucher chaque possibilité et ses conséquences, c'est pour éviter les mauvaises surprises et me sentir moins anxieuse face à l'avenir », admet Léa, 38 ans. Peu à l'aise avec l'inattendu, certains « hyperpenseurs » se donnent ainsi l'illusion d'avoir davantage de prise sur leur environnement. « Avec les réseaux sociaux, nous vivons aussi dans une société du jugement qui nous incite à tout commenter, à devenir parfois addicts à nos propres pensées, commente le psychiatre Jean-Christophe Seznec, auteur avec Sophie Le Guen de *Débranchez votre mental !* (Leduc, 2019). De la même manière que, lors du stade anal, l'enfant apprend à contrôler ses sphincters, il nous faudrait apprendre à être continents de nos pensées : nous ne sommes pas obligés de penser sur tout. » À force de commenter sans cesse ce qui nous arrive, le risque, c'est aussi d'oublier de vivre, tout simplement. « La vie, c'est un peu comme le foot, sourit le psychiatre. On ne peut pas être à la fois sur le terrain et dans les gradins. » ●



À LIRE

J'arrête de trop penser de Béatrice Lorant (Leduc, 2024).
Sortir des ruminations mentales de Marine Colombel (Marabout, "Poche", 2024).

NOS 4 CONSEILS

NOURRISSEZ VOTRE CERVEAU

« Les cerveaux surefficients ont besoin de complexité et de stimulation », assure Christel Petitcollin. Pour éviter de ruminer, la spécialiste en développement personnel conseille donc de nourrir régulièrement son cerveau : apprentissage de langues étrangères, activités créatives…

FOCALISEZ-VOUS SUR VOS SENS

« S'asseoir pour regarder un oiseau, se concentrer sur la fraîcheur d'une tasse entre ses mains… Revenir au contact de ses sens permet d'être moins dans sa tête », note le psychiatre Jean-Christophe Seznec. « C'est important aussi de marcher dans la nature pour apaiser le système sensoriel », conseille Christel Petitcollin.

TRIEZ VOS PENSÉES

« En musique, les silences sont aussi importants que les notes », rappelle Jean-Christophe Seznec, qui nous invite à désaturer notre cerveau. « On peut laisser filer certaines pensées en se demandant si elles nous sont utiles ou non, assure-t-il. Faire le tri dans ses pensées, cela s'apprend ! »

FAITES DES LISTES

Si la charge mentale vous submerge, faire des listes ou des « carnets d'idées » peut aussi vous aider à y voir plus clair. « Sorte de toile d'araignée sur papier, la carte mentale est particulièrement adaptée aux neuroatypiques, estime Christel Petitcollin. Apprendre à hiérarchiser les tâches permet aussi de moins s'éparpiller et d'apaiser son cerveau. »

La solution de Jeanne, 48 ans

« J'écris ce qui me chagrine »

« Ma tendance à trop penser s'active lorsque je me sens coincée, habitée par une foule d'émotions que je ne sais pas comment exprimer sans aller au clash. C'est notamment le cas dans mon rôle de belle-mère, où je trouve souvent difficile de devoir subir sans rien dire une éducation qui n'est pas la mienne. Plutôt que de ressasser indéfiniment, j'écris ce qui me chagrine. Cela me permet de mieux comprendre ce que je ressens, mais aussi de réfléchir aux mots avec lesquels je pourrais formuler mon ressenti avec le plus de diplomatie possible. »

LA THÉRAPIE EN MARCHANT

Et la pensée se remet en mouvement

FERRANTRAITE/GETTY IMAGES



En ville ou dans un parc, thérapeute et patient cheminent côte à côte le temps d'une séance. Les sens en éveil, le corps en action et les paysages changeants décuplent les bienfaits du soin. Depuis la crise sanitaire, cette pratique connaît d'ailleurs un succès grandissant.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

Agacé par le manque de disponibilité d'un de ses patients, le psychothérapeute américain Clay Cockrell eut l'idée de lui proposer de marcher avec lui dans Central Park, à New York : au-delà du côté pratique, il découvrit qu'il se livrait ainsi beaucoup plus facilement... Baptisée *walk and talk therapy* ou *walking therapy,* cette thérapie en marchant, née dans les années 2000 dans les pays anglo-saxons, connaît en France un succès croissant depuis la crise sanitaire.

LE CORPS AU SERVICE DU PSYCHISME

« Le face-à-face fige certains patients, allant parfois jusqu'à ralentir, voire bloquer le travail thérapeutique, alors qu'en remettant le corps en mouvement, on en remet aussi dans sa pensée, dans son histoire de vie », estime ainsi Mélissa Vidal, psychologue dans la région de Toulouse, qui propose régulièrement des séances en plein air[1]. Bien sûr, il existe quelques contre-indications : les patients en phase aiguë de dépression, de phobie ou de stress post-traumatique se sentiront plus « contenus » et plus en sécurité dans un cabinet. Mais, après une première séance d'évaluation, elle propose à ceux qui le souhaitent de continuer la thérapie en marchant dans un lieu choisi ensemble – parc, forêt, lac, environnement urbain... « Certains préfèrent retourner toujours au même endroit, d'autres aiment bien changer régulièrement, explique-t-elle. On ne travaillera pas sur les mêmes choses selon l'environnement : se promener dans la nature permet de réguler les émotions et de calmer l'anxiété, alors que la ville interroge davantage notre rapport à l'agitation et à la créativité. »
Marcher stimule la production d'hormones liées au bien-être (sérotonine, endorphines), améliore la circulation sanguine et aide souvent à clarifier ses pensées et à sortir de ses ruminations. Lors de ces séances en extérieur, beaucoup de thérapeutes proposent aussi, en complément, d'autres pratiques thérapeutiques : méditation de pleine conscience, TCC (thérapies comportementales et cognitives), EMDR (*eye movement desensitization and reprocessing,* ou intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires)... « Il y a encore peu de recherches sur la *walking therapy* mais, comme l'EMDR, la marche est une stimulation bilatérale qui induit peut-être les mêmes effets sur le cerveau », avance Mélissa Vidal.
« Cheminer ensemble favorise également une ambiance plus dynamique entre le thérapeute et le patient, explique pour sa part la psychologue Roseline Bueder, qui organise des séances de *walk and talk therapy* à Aix-les-Bains et Paris[2]. C'est particulièrement bénéfique pour les patients introvertis, parfois inhibés dans la relation en face-à-face, qui se sentent alors moins observés, moins jugés. Mais c'est important de conserver un cadre défini : temps précis imparti, respect de la confidentialité... » Cette sorte de « compagnonnage » en mouvement aide aussi les professionnels à se montrer plus réactifs, plus créatifs. « Je ne vois pas les mêmes choses dans ce que renvoient mes patients, j'ai l'impression de changer moi aussi de perspective », précise Mélissa Vidal.

LE PAYSAGE, COTHÉRAPEUTE

Les cabanes que l'on construisait en forêt avec les frères et sœurs, le chant du pinson qui évoque les pique-niques en famille, les animaux (écureuils, moutons...) qui nous émerveillaient lorsque nous étions enfants... Lors ●●●

●●●

d'une balade dans la nature, le paysage devient cothérapeute, réveillant des images enfouies, et parfois des pans entiers de notre histoire.

« La manière dont on investit l'espace réactive des souvenirs, assure Mélissa Vidal. Alors que je marchais avec une patiente autour d'une pièce d'eau, elle me disait qu'elle avait l'impression d'avoir tourné en rond toute sa vie. Nous nous sommes alors assises sur un banc et, après une pratique de méditation, elle s'est souvenue qu'enfant elle tournait dans la cour de récréation pour oublier le harcèlement dont elle était victime[3]. » Lorsque les symptômes ne sont pas trop aigus, la *walking therapy* se prête plus particulièrement au travail sur l'anxiété, les troubles de l'attachement, la dépression… « Avec une patiente profondément triste, poursuit la psychologue, nous avions fait une séance en extérieur au milieu de l'hiver : les arbres dépourvus de feuilles, le ciel bas, l'absence de luminosité… J'ai rappelé que les arbres retrouvent toujours leurs feuilles, que la tristesse a du sens, car elle témoigne du lien avec ce que l'on a perdu, mais qu'elle ne dure pas toujours. Profondément résiliente, la nature s'adapte à tous les traumatismes (changement climatique, urbanisation, catastrophes naturelles) et peut ainsi entrer en résonance avec les nôtres. »

PLACE À LA SENSORIALITÉ

Terrain d'expérimentation, elle permet aussi au thérapeute de guider le patient de façon différente. « À une patiente qui était beaucoup dans le contrôle, j'ai proposé un chemin de traverse, pour travailler sur la prise de risque dans un cadre bienveillant et sécurisant, poursuit Mélissa Vidal. Je suis aussi attentive au rythme de la marche : lorsqu'on accélère, c'est souvent un signe de stress ou d'anxiété. On essaye alors de comprendre ce que dit le corps, car il parle souvent avant les mots. » À l'extérieur, n'importe quel élément du paysage peut devenir une métaphore du travail psychique. « On peut par exemple utiliser les bifurcations, qui illustrent les carrefours de la vie où il faut parfois commencer à marcher sur un chemin sans savoir très bien où il mène », suggère Roseline Bueder. Formée à l'approche du psychologue germano-américain Erik Erikson, pour qui tout ce qui se trouve dans l'environnement peut devenir thérapeutique, la psychologue rappelle que le changement ne passe pas seulement par l'analyse mais aussi par les expériences sensorielles, que la marche permet de créer en abondance. Le vent sur la peau, le craquement des brindilles sous les pas, la lumière changeante… En remettant le corps au centre du soin, la *walking therapy* apaise le mental et nous rend sans doute plus disponibles à ce qui émerge en nous. ●



IMAGE GÉNÉRÉE PAR UNE INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Le voyage forme la pensée

Avez-vous remarqué que c'est souvent en voiture que les enfants posent les questions les plus existentielles ? Que c'est parfois lors d'un long trajet qu'on prend une décision importante ou qu'on ose enfin confier ce qu'on avait sur le cœur ? Se déplacer, même sans marcher, permet souvent d'avancer dans ses pensées ou ses décisions. « Lorsqu'on regarde le paysage défiler, on est dans une sorte de contemplation, et la pensée défile autrement », estime la psychologue Mélissa Vidal. Si la parole se libère, c'est peut-être aussi parce que nos proches sont plus disponibles dans ces moments-là, assis souvent à côté et non face à nous, ce qui nous délivre de leur regard… À pied, en voiture ou en train, bouger nous déplace aussi intérieurement.

1. Plus d'infos sur le site de Mélissa Vidal : melissa-vidal-psychologue.com.
2. Plus d'infos sur le site de Roseline Bueder : roselinebueder.fr.
3. Par souci de confidentialité, les situations cliniques citées ont été légèrement modifiées.

POURQUOI FAUT-IL ABSOLUMENT LIRE *NOUVELLE TERRE* D'ECKHART TOLLE EN CE MOMENT ?

PUBLIÉ EN 2005, *NOUVELLE TERRE* D'ECKHART TOLLE REVIENT AUJOURD'HUI EN POCHE, DANS LE SILLAGE DU SUCCÈS DE SON BEST-SELLER, *LE POUVOIR DU MOMENT PRÉSENT*. UN TEXTE DEVENU INCONTOURNABLE, QUI S'INSCRIT DANS UNE RÉFLEXION CONTEMPORAINE SUR NOTRE MANIÈRE D'HABITER LE MONDE.

UN LIVRE QUI CHERCHE À TRANSFORMER PLUTÔT QU'À INFORMER

Depuis sa parution, *Nouvelle Terre* a traversé le monde en 44 langues et converti des millions de lecteurs. Sa lecture met en lumière nos schémas mentaux et invite à prendre du recul sur ce qui, en nous, réagit en permanence. Dans un quotidien saturé de sollicitations, il offre un espace rare pour observer, plutôt que subir, notre propre fonctionnement intérieur.

1 Parce qu'il met des mots très justes sur notre épuisement intérieur

Sous la plume d'Eckhart Tolle, ce qui appelle notre ego devient cette mécanique mentale qui nous pousse à nous identifier sans cesse à nos pensées, à nos rôles, à notre image. Il décrit très concrètement notre vie intérieure saturée. Alors que nous avons du mal à nous déconnecter, à lâcher nos portables ou nos ordinateurs utilisés pour «liker» ou commenter sans cesse de nouveaux contenus, le propos d'Eckhart Tolle, qui décrit une fatigue mentale devenue banale au lieu d'évoquer abstraitement la spiritualité, touche au cœur. Son livre aide à reconnaître cette espèce de brouillard intérieur, puis à s'en dépêtrer.

2 Parce qu'il relie de façon très convaincante le malaise intime au désordre du monde

Eckhart Tolle part de l'intime, mais il se tourne très vite vers le collectif. Il montre comment la peur, l'avidité ou encore le besoin d'ennemi fabriquent aussi bien les conflits privés que les violences collectives. Dans la préface – ajoutée dix ans après la première parution –, il insiste aussi sur le rôle anxiogène des médias, des récits de confrontation et des crispations autour des identités. C'est ce qui rend *Nouvelle Terre* si actuel.

3 Parce qu'il démonte avec une lucidité étonnante la tyrannie de la comparaison

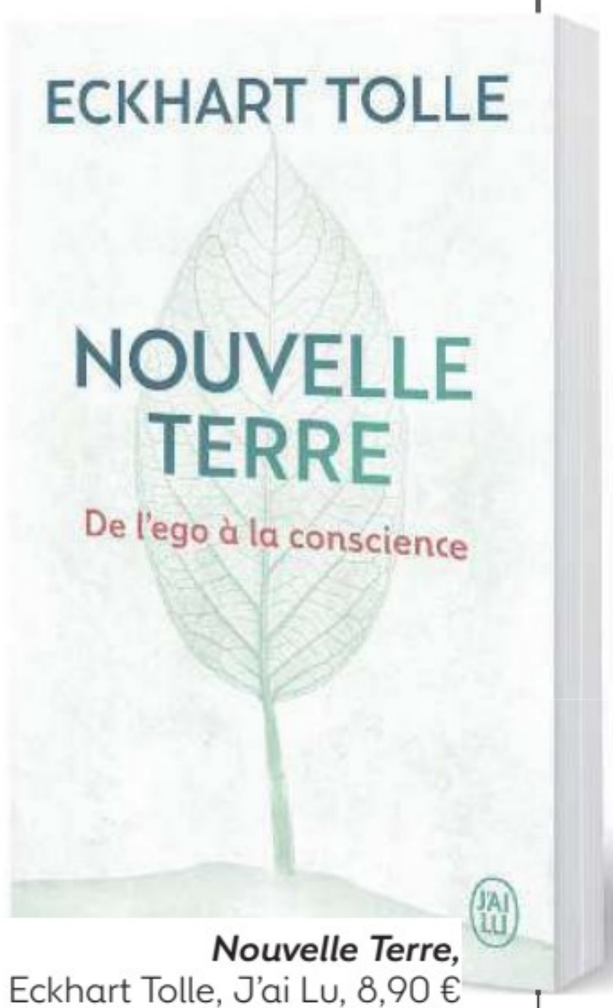
Eckhart Tolle décrit très clairement la façon dont notre moi se construit dans le regard des autres. Une phrase résume tout : *« L'ego vit de comparaison. »* Il explique que la publicité vend moins des objets que des *« renforceurs d'identité »* et que l'attachement aux possessions masque souvent une quête plus profonde de valeur personnelle. Son diagnostic reste d'une grande justesse : derrière le besoin d'avoir plus se cache souvent le sentiment de ne pas être assez. Et le livre devient une radiographie de notre époque obsédée par l'idée de se comparer aux autres.

4 Parce qu'il ne propose pas seulement des idées : il cherche à produire un effet de lecture

L'auteur va même jusqu'à écrire que le livre est *« lui-même un instrument de transformation »*. Une phrase qui éclaire bien la nature du texte : *Nouvelle Terre* n'est pas un essai à thèse au sens classique, c'est un livre conçu pour ralentir le lecteur et déplacer son attention. Cette dimension explique aussi son succès éditorial hors norme. En 2008, Oprah Winfrey en a fait un choix de son *book club* : environ 3,5 millions d'exemplaires furent expédiés en quatre semaines après cette sélection !

5 Parce qu'il remet au centre une idée dont nous avons cruellement besoin : le présent

Eckhart Tolle revient sans cesse sur un point : notre vie se défait quand nous vivons entièrement happés par la projection, l'anticipation ou la répétition mentale. Dans la préface, il écrit : *« Veillez à faire du moment présent un ami et non pas un ennemi. »* Toute son œuvre s'appuie sur cette phrase. Dans son best-seller *Le pouvoir du moment présent,* il explique qu'il ne s'agit pas de nier le passé ou de renoncer à l'avenir, mais de retrouver un lieu intérieur, un espace à soi, où l'existence cesse d'être vécue comme une course ou une menace. C'est ce retour au présent qui explique sans doute la fidélité de ses lecteurs. **En effet, peu de livres parviennent à la fois à nommer notre agitation intérieure et à éclairer l'expérience la plus simple qui soit : être vraiment là, ici et maintenant.**



Nouvelle Terre,
Eckhart Tolle, J'ai Lu, 8,90 €

AIDER UN ENFANT À GRANDIR

avec sa singularité



ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT POUR PSYCHOLOGIES

Dys, TDAH, TSA, précocité, hypersensibilité… Ces termes, beaucoup d'enfants les ont entendus un jour dans la bouche des adultes. Des mots posés sur ce qui débordait, ce qui coinçait, ce qui ne rentrait pas dans les cases. Comment grandit-on avec ? Témoignages et analyse.

PAR **AURORE AIMELET** – ILLUSTRATION : **ÉRIC GIRIAT**

ANNE RAYNAUD
Pédopsychiatre, elle est l'autrice de *Cet enfant qui dérange à l'école, les clés concrètes pour aider les enseignants et les parents à mieux l'accompagner* (Marabout, 2026).

MARIE-PASCALE NOËL
Docteure en psychologie, elle a dirigé la rédaction de l'ouvrage collectif *Bilan neuropsychologique de l'enfant, guide pratique pour le clinicien* (Mardaga, 2021).

STÉPHANIE COUTURIER
Psychomotricienne et sophrologue, elle vient de publier *Dans la tête de l'enfant timide* (Marabout, 2026).

Il y a, dans notre regard sur les enfants dits atypiques, une tendresse qui parfois se trompe de cible. Nous les imaginons perdus, accablés par leur décalage avec le monde. Et projetons sur eux une douleur qu'ils n'éprouvent pas forcément. Ou pas de la manière dont nous l'imaginons. Mila, 5 ans, est « en avance », certains penseront « surdouée », même si personne ne le lui a encore dit. « Mes copains, ils jouent à la récré, et moi, je les regarde. Je sais pas trop comment faire comme eux. J'ai pas de meilleure amie parce que je peux pas parler de vrais trucs. Maman dit que je suis juste "différente". Mais "différente", je sais pas trop ce que ça veut dire. Je crois pas que je suis pas normale. » Mila ne souffre pas. Elle s'interroge, peut-être, mais elle n'a pas encore intégré l'idée que quelque chose « cloche » en elle. Peut-être parce que… rien ne cloche. « Avant 5 ou 6 ans, ces enfants n'ont pas toujours conscience de leurs difficultés, explique Anne Raynaud. Ils sont dans l'insouciance et grandissent comme les autres. Ils jouent, sourient, échouent, souffrent parfois. » Comme les autres. Des mots importants pour comprendre ce que vivent ces personnalités singulières.

LE MIROIR DÉFORMANT DE LA NORME

Le temps de l'innocence malheureusement ne dure pas. Et arrive un jour où ces enfants se cognent contre notre réel, celui des adultes, « lorsque leur entourage – leurs parents, leur famille, leurs enseignants ou leur médecin – l'évoque et surtout s'en inquiète, précise Marie-Pascale Noël. C'est le système de comparaison dans lequel nous baignons qui fait basculer les enfants d'une indifférence naturelle à une conscience plus problématique d'un fonctionnement particulier. S'ils souffrent de quelque chose, c'est de ne pas parvenir à faire ce que la société exige d'eux ». Le monde a ses règles auxquelles il convient de se plier. Ses fameuses cases dans lesquelles il faut bien entrer. « On a aujourd'hui tendance à regrouper sous l'appellation de neuroatypiques tous les enfants qui ne répondent pas aux attendus, observe Anne Raynaud. Toute divergence par rapport à la norme est questionnée. Toute agitation peut dès lors être suspectée de TDAH, tout retrait, de TSA [trouble du spectre autistique, ndlr]. Mais ainsi, on simplifie un phénomène complexe. » Ce glissement sémantique n'est pas anodin et dit quelque chose de notre rapport collectif à la différence : ce qui sort du rang doit être nommé, puis traité.

LE DIAGNOSTIC, ENTRE SOULAGEMENT ET NOUVELLE DONNE

Vient alors le moment du diagnostic. Une étape que les familles attendent souvent avec espoir, parfois appréhension. Et qui ne produit jamais tout à fait l'effet escompté, ni dans un sens ni dans l'autre. Rayan a 12 ans et il est dyspraxique. « J'ai mis longtemps à comprendre pourquoi j'arrivais pas à lacer mes chaussures ou tenir un stylo. Je me croyais juste maladroit. » Aujourd'hui, il a un mot pour dire son embarras. « Au moins, je sais que c'est pas ma faute », sourit-il. Cette phrase, Stéphanie Couturier l'a entendue sous mille formes dans son cabinet. « Les mots ne guérissent pas, ils ne font pas disparaître le trouble. Mais ils apaisent la honte et sortent les enfants de la posture d'accusés. Ils cessent d'être "difficiles", "fainéants", "trop émotifs", "stupides" ou "insupportables". » Ils sont – juste – constitués autrement. Pour l'entourage aussi, le diagnostic est un soulagement, même s'il entérine une réalité avec laquelle il faudra désormais composer. ●●●

> “La façon dont vont grandir les enfants atypiques dépend avant tout de l’entourage”
>
> • ANNE RAYNAUD, PÉDOPSYCHIATRE •

●●●

« Il permet aux proches de sortir de la culpabilité et surtout d’adopter un comportement plus judicieux, d’offrir des réponses personnalisées, confirme Marie-Pascale Noël. Mais le risque est évidemment de coller une étiquette sur ces enfants et prendre pour excuse leur atypisme. » Un équilibre délicat, donc, entre nommer pour libérer et nommer pour enfermer. Pour autant, il est compréhensible de chercher à s’épargner bien des tracas. Car ce fonctionnement singulier a bel et bien des conséquences au quotidien.

LE COÛT DE L’ADAPTATION

« Ce qui épuise les enfants, ce n’est pas forcément leur atypisme en lui-même, remarque Anne Raynaud. C’est l’énergie qu’ils dépensent chaque jour pour le compenser. Ils multiplient les efforts pour s’adapter à des exigences qui, pourtant, ne correspondent pas à leurs besoins. Le coût adaptatif est important. » C’est bien cela qui pèse lourd sur leurs épaules. « Nombreux sont les adultes qui, après avoir découvert sur le tard la singularité de leur cerveau, évoquent ce sentiment d’injustice, reprend Marie-Pascale Noël. Ils déplorent les remarques qu’ils ont reçues, la manière dont ils ont été traités. » Dont ils se sont eux-mêmes traités parfois.

Charlie, 16 ans, est hypersensible. « Et super timide, ajoute-t-elle. J’ai toujours eu l’impression d’être faite d’une matière différente des autres. Comme si eux avaient une peau épaisse et moi aucune. J’ai appris à faire semblant, à rire quand il le fallait, à ne pas pleurer pour rien. C’est fatigant de jouer à être comme tout le monde. Parfois, je craque quand je rentre le soir chez moi. » Stéphanie Couturier le confirme : « La maison peut devenir le lieu de décharge de tout ce qui a été comprimé pendant la journée, précisément parce que, là, ils peuvent se le permettre. Ils y sont accueillis tels qu’ils sont. »

UN AUTRE REGARD

Changer de regard, telle semble être la clé. « La façon dont vont grandir les enfants atypiques dépend essentiellement de l’entourage, constate Anne Raynaud. Comment considère-t-il le tempérament ou le trouble ? Comme un handicap ou comme une ressource ? » C’est dans ce regard, anxiogène ou optimiste, que se fragilise ou se construit leur estime de soi. « Celle-ci ne se développe pas dans la comparaison aux autres mais dans la découverte de compétences qui leur sont propres, explique Stéphanie Couturier. Soyons convaincus que leur fonctionnement, aussi hors norme soit-il, a de la valeur. Et ne cherchons pas à lisser, mais au contraire à révéler. »

Plutôt que de craindre que la différence soit un fardeau, voyons à quel point elle est extraordinaire. Les hypersensibles perçoivent ce qui nous échappe, le cerveau TDAH est mû par la passion, les hauts potentiels pensent en arborescence. Quant aux enfants dys, ils ont appris quelque chose que la plupart d’entre nous ont encore du mal à accepter : que rien ne va de soi, ce qui forge une résilience et une empathie remarquables.

LEUR RENDRE LA VIE PLUS FACILE

C’est ainsi que nous aiderons les enfants à avancer sur leur chemin. « Lorsqu’une spécificité neurodéveloppementale est mise en évidence, il faut donner aux enfants les moyens de l’apprivoiser et de s’adapter au monde sans avoir à fournir en permanence les mêmes efforts », affirme Marie-Pascale Noël. Cela passe par des aménagements à l’école, des stratégies à la maison, tout ce qui peut leur rendre la vie plus facile. « Ils ne veulent pas être marginalisés, reprend-elle, et n’ont pas du tout envie d’être définis en tant que précoces ou autistes. C’est l’une des composantes de leur identité. » Au même titre que certains de leurs amis sont plus grands ou plus petits que la fameuse moyenne. Mais parce que leur « truc en plus » est souvent invisible, tout comme les troubles psychiques d’ailleurs, l’information devient essentielle. « L’un de mes jeunes patients avait fait un exposé en primaire sur les troubles dys pour expliquer à toute sa classe ce qu’il vivait, raconte Stéphanie Couturier. Il l’a peaufiné à chaque nouvelle rentrée et pendant des années. Dès que les autres comprenaient mieux son comportement, il suscitait toujours plus de sympathie et de soutien, quel que soit son âge. » Finalement, ne sommes-nous tous pas pareils, en ce sens que nous sommes tous différents ? ●

Le skyr, des protéines à chaque bouchée

Démarrer la journée avec un savoureux petit déjeuner riche en bons nutriments, c'est idéal ! Naturellement riche en protéines de bonne qualité, le skyr s'intègre délicieusement à toutes les routines. Que vous soyez sportif ou simplement actif, il n'y a qu'à décider de quelle manière vous préférez le déguster !



Granola bowl ou smoothie ? Avec ou sans topping ? Avant ou après le sport ? Chacun ses goûts, chacun sa routine ! Mais ce qui est sûr, c'est que nous avons tous, sportifs ou non, besoin de sources protéiques de bonne qualité, c'est-à-dire assimilables et composées d'acides aminés essentiels ! Bénéfiques à notre organisme, les protéines contribuent au maintien de la masse musculaire et d'une ossature normale.

UNE BOUCHÉE DE PLAISIR !

Le skyr a donc toutes les qualités requises ! Il permet de couvrir une partie de l'apport de référence journalier en protéines[1] et convient aussi bien aux sportifs, dont les besoins en protéines sont supérieurs en raison du travail musculaire, qu'aux actifs. Apprécié pour son goût doux et sa texture onctueuse, le Skyr Yoplait met tout le monde d'accord ! Seul ou accompagné de céréales complètes, de fruits secs ou de saison, il se décline en une large gamme de saveurs (Nature, Vanille ou Coco, sur lit aux fruits, Gourmand ou Vitaminé) pour le plaisir de tous !

RICHE EN PROTÉINES
Permet de couvrir 15% de l'apport de référence[1]

0% DE MATIÈRES GRASSES[2]

OUI AU LAIT DE NOTRE COOPÉRATIVE D'ÉLEVEURS

Tous les Skyr Yoplait sont

NUTRI-SCORE A B C D E

Bol protéiné au Skyr Yoplait

INGRÉDIENTS

150 g de Skyr Yoplait Nature ou Vanille • 1 banane (120 g) • 1 cuillerée à soupe de beurre de cacahuètes (20 g).

1. **Écrasez la moitié de la banane** à la fourchette dans un bol et ajoutez le Skyr Yoplait.

2. **Mélangez. Ajoutez le beurre de cacahuètes** et le reste de la banane coupé en rondelles.

En option : granola ou flocons d'avoine, noix concassées, un filet de miel ou de sirop d'érable.

Cette recette vous apporte au moins 15 g de protéines[3].



NATURE



COCO



VITAMINÉ



RECETTE GOURMANDE

© Getty Images – IA Adobe Firefly // 1. Une portion de 100 g de skyr permet de couvrir 15 % de l'apport de référence journalier en protéines pour une personne de 75 kg. Calculé sur la base de la RNP 0,83 g/ Kg/j, Anses. 2. Sauf Stracciatella (2 % MGJ, Coco (1 % MGJ et Crémeux Citron (0,7 % MGJ. 3. Une portion de 100 g de skyr contient 9,5 g de protéines pour le Nature. Source : Ciqual.

YOPLAIT FRANCE SAS 150 rue Gallieni 92100 BOULOGNE-BILLANCOURT au capital de 7 397 426,85 € - RCS Nanterre 440 767 549 – AVRIL 2026.

SÉMINAIRE D'ENTREPRISE : *jusqu'où jouer le jeu ?*

Censé souder les équipes, apprendre à travailler autrement ou diffuser des messages stratégiques, ce moment entre détente et travail est éprouvant pour certains. Nos conseils pour faire bonne figure sans en faire trop.

PAR **VALÉRIE JOSSELIN**



KARINE AUBRY
Coach en entreprises depuis 2011, elle est l'autrice de *Travail : dites non à la suradaptation* (Dunod, 2025). Elle y analyse les formes de suradaptation et les outils pour préserver sa santé et son équilibre face aux injonctions, souvent paradoxales, du monde du travail.

« Déjà, il faut s'organiser avec les enfants. Mais devoir en plus supporter les collègues tout un week-end alors que je bosse déjà beaucoup pendant la semaine, c'est la double peine ! » peste Nathalie, 55 ans, en son for intérieur. Le séminaire n'est ni tout à fait du travail, ni vraiment de la détente. « Et c'est justement cet entre-deux qui peut devenir délicat, souligne la coach Karine Aubry. Il faut s'adapter à un cadre inhabituel et composer avec des contraintes concrètes (transport, nuit sur place) qui empiètent sur la vie privée, tout en donnant des gages d'adhésion au collectif. » Regarder ce que ces moments mobilisent en nous peut aider à anticiper les désagréments.

GARE AU PIÈGE DE L'EXERCICE DE TROP

Si la capacité d'adaptation de chacun est nécessaire aux entreprises, la suradaptation ne rend service à personne. Or, dans les activités de *team building,* une partie des salariés risquent de trop bien jouer le jeu malgré eux. « Ces activités comportent souvent des injonctions implicites, rapporte la coach : "Sois enthousiaste", "Dépasse-toi", "Prouve que tu es *corporate*"... En creux se dessine l'image du salarié idéal : souple, souriant, partant pour tout, performant... même quand il s'agit officiellement de s'amuser. » Pourquoi ces moments pèsent-ils tant sur certains ? « Il y a d'abord la peur de l'exposition face à l'activité, observe Karine Aubry : paraître ridicule, maladroit, timide ou peu créatif. Beaucoup ont patiemment construit au travail une manière d'être qui les protège. Un karaoké imposé ou un jeu collectif peuvent faire voler ce fragile vernis en éclats. S'ajoute la difficulté à dire non. Celui qui passe son tour risque d'être catalogué rabat-joie ou marginalisé. » Et plane la crainte – réelle ou fantasmée – de conséquences professionnelles : perte de crédit auprès de la hiérarchie, promotion compromise, réputation de personne « compliquée »... Les plus vulnérables ? « Ceux qui souffrent du syndrome de l'imposteur, et plus généralement, qui lient inconsciemment leur sécurité dans l'entreprise à leur capacité à s'adapter », répond sans hésiter la coach. Chercher à plaire, à ne pas décevoir, à s'intégrer coûte que coûte... Tout semble aller bien, jusqu'à l'exercice de trop.

OBSERVER, ÉCOUTER, QUESTIONNER

Lorsqu'elles reposent sur des règles éthiques (participation libre aux activités, respect du consentement) et un cadre sécurisant, les activités de séminaire peuvent être constructives. « Il est important de veiller à éviter les exercices trop intrusifs, dénonce Karine Aubry : tests de



personnalité imposés, *speed dating* où il faut révéler “une chose étonnante sur soi”… Au travail, chacun reste assez maître de ce qu’il partage de sa vie personnelle. Être poussé à se révéler devant collègues et managers peut donc être vécu comme une effraction symbolique. » À l’inverse, d’autres séminaires sont désespérément « verticaux » : des heures de PowerPoint, de chiffres et de « vision stratégique » sans respiration, avec le risque de s’éteindre à petit feu sur sa chaise. « Ce type de format en dit souvent long sur la culture maison : quand l’échange monte rarement du bas vers le haut, la suradaptation devient collective », déplore notre experte. Dans les deux cas, un même signal doit alerter : quand on sent monter une gêne importante, une tension qui ne se dissipe pas. Ressentir de l’appréhension n’est pas forcément un feu rouge avant une nouvelle activité ; une résistance profonde, si… Intéressante à questionner au retour !

POSER SES LIMITES ET LES TENIR

L’enjeu n’est pas de devenir soudain un as de l’assertivité mais de repérer ses marges de manœuvre. D’abord, se méfier de l’alcool, faux ami des soirées d’entreprise. Un peu de clarté mentale ne fait jamais de mal dans un contexte où les frontières entre vie professionnelle et détente sont déjà floues ! Autre bon réflexe : se renseigner à l’avance sur l’événement et, dès qu’un point pose problème – chambre partagée, activité physique, prise de parole –, le signaler tôt, en privé, à l’organisateur. « Cela laisse le temps de réfléchir à ce qui gêne, et à ce qui serait juste pour soi, afin de le négocier, plutôt que de se trouver pris de court et sur la défensive », fait remarquer Karine Aubry, qui recommande de poser ses limites habilement, sans s’excuser d’exister ni s’opposer frontalement : questionner l’objectif d’un exercice, proposer une alternative, ou simplement passer son tour avec une excuse. Réussir à rester assez souple et curieux… sans se trahir : un art d’équilibriste, certes. Mais en entreprise, c’est souvent lui qui sauve la mise ! ●

Peut-on refuser d’y participer ?

En droit français, il n’existe pas de « droit général au non-séminaire ». Mais la jurisprudence indique qu’un refus pur et simple peut être interprété comme une insubordination, sauf s’il apparaît légitime au regard du contenu du séminaire ou de l’absence de réponse de l’employeur aux interrogations du salarié. Mieux vaut donc invoquer une contrainte sérieuse – santé, situation familiale, difficulté objective, caractère problématique de l’activité – que refuser l’événement. Bon à savoir : le temps consacré aux réunions de travail et aux activités de *team building* est bien un temps de travail effectif. S’il se déroule sur du temps normalement non travaillé, ces heures peuvent devenir des heures supplémentaires. La règle s’applique selon le type de contrat de travail du salarié : horaire hebdomadaire classique ou forfait jours.

DR – FRANK HERHOLDT/GETTY IMAGES



FOFO, la nouvelle peur qui monte

On le sait, la peur n'évite pas le danger. Certains pourtant, par crainte d'une mauvaise nouvelle, refusent en toute conscience de s'y confronter. Cette stratégie d'évitement porte un nom : *fear of finding out.* Si le réflexe est humain, il est aussi piégeux. Explications.

PAR **AURORE AIMELET**

Il y a des vérités que nous préférons ne pas connaître. Nous repoussons des analyses médicales, nous tardons à consulter le solde de notre compte, nous évitons soigneusement de croiser celui ou celle qui insiste pour « nous parler ». Tout plutôt que d'apprendre les résultats du labo, l'état réel de nos finances ou ce que l'autre a de si important à nous dire... La tendance à fuir ce qui dérange porte désormais un nom : le FOFO, *fear of finding out,* littéralement la peur de découvrir, construit sur le même modèle que le célèbre FOMO, *fear of missing out,* la peur de passer à côté d'un événement. Et manifestement, nous sommes nombreux à préférer ne pas savoir : « Une enquête menée en 2025 auprès de deux mille adultes américains actifs révèle que trois sur cinq évitent les examens médicaux », rapporte le magazine *Time*.

UNE PEUR PLUS ANCIENNE QU'ON LE CROIT

Nouveau mot, nouvelle peur ? Loin de là. « La iatrophobie, c'est-à-dire la phobie des médecins et des actes médicaux, est connue et étudiée depuis longtemps », remarque la psychologue Marie-France Patti. La phobie administrative n'a plus de secrets non plus depuis qu'un secrétaire d'État l'a invoquée en 2014 pour expliquer pourquoi il ne déclarait pas ses revenus ! Quant à la discussion épineuse, chacun de nous l'a un jour remise au lendemain. Pour ne pas dire à la Saint-Glinglin. Nous différons. Pas par désintérêt ni par paresse. Mais parce que, au fond, nous le sentons : cette confrontation à la vérité comporte un risque. « Elle réveille automatiquement un sentiment de vulnérabilité bien désagréable. Parce qu'alors nous devrions avancer en terrain inconnu et perdrions le contrôle ; ou parce qu'il pourrait s'agir d'un malheur, comme une maladie, mais aussi un conflit ou un reproche ; ou encore parce que nous serions à la merci d'experts (médecin, banquier, avocat, notaire...) qui nous mettraient en position d'infériorité. » Toutes ces situations ont en commun de nous rappeler notre fragilité.

LE PIÈGE DE L'ÉVITEMENT

Face à cette information potentiellement menaçante pour notre intégrité, notre sécurité ou l'image que nous avons de nous-mêmes, nous choisissons donc, plus ou moins consciemment, de la laisser dans l'ombre. « Lorsque cela est inconscient, on parle de déni, un mécanisme de défense qui fait l'impasse sur la réalité pour éradiquer le danger qu'il y aurait à l'affronter. Dans le cas du FOFO cependant, nous savons très bien que nous ne voulons pas savoir ! Il s'agit davantage d'une dénégation. » Faire l'impasse permet de suspendre l'inquiétude, que celle-ci se manifeste avec un peu ou beaucoup d'intensité. « Certains vont simplement repousser l'échéance



PLAINPICTURE/KNIEL SYNNATZSCHKE

Quand la langue capte l'air du temps

Chaque année, de nouveaux mots apparaissent pour nommer des ressentis ou des comportements encore mal identifiés. En 2025, l'application d'apprentissage des langues Babbel a ainsi repéré plusieurs expressions très utilisées sur les réseaux sociaux. Parmi elles, ce curieux FOFO, mais aussi d'autres mots révélateurs de notre époque : *soft clubbing,* qui désigne la quête de douceur de la jeune génération, y compris en matière de sorties; *friendflation,* qui pointe le coût croissant de l'amitié; ou encore *stalkify,* qui consiste à espionner les titres écoutés par une personne sur une plateforme musicale, souvent un ex ou un potentiel partenaire. Autant de néologismes qui disent quelque chose de nos préoccupations contemporaines.

Source : fr.babbel.com/presse/fr-fr/releases/buzzwords.

de quelques heures ou jours, mais d'autres, plus phobiques, se trouvent véritablement incapables de franchir le cap, remarque la psychologue. La différence entre le normal et le pathologique s'observe sur un continuum : ce n'est pas une différence de nature – la peur est la même – mais une différence de degré – elle prend de l'ampleur. »

Malheureusement, la politique de l'autruche a un revers. « Nous nous protégeons de l'angoisse mais l'incertitude, elle, ne disparaît pas. La peur s'installe alors en arrière-plan, comme une tension diffuse. » L'examen, le solde ou le tête-à-tête se rappellent régulièrement à nous. Pire encore, l'imagination prend le relais et nous craignons le pire un peu plus chaque jour. Finalement, ne pas savoir peut être plus éprouvant que découvrir la vérité. Et surtout, cela peut devenir dangereux. « Pour notre santé bien sûr, mais aussi pour notre situation administrative ou nos relations affectives et professionnelles. »

PASSER DU FLOU À L'ACTION

Il est donc temps de nous armer de courage ! Marie-France Patti propose plusieurs pistes. « D'abord, réfléchir à ce qui nous tétanise pour mieux comprendre ce qu'il y a derrière la peur. Parler à un professionnel ou à un proche peut être intéressant. » Plutôt que d'éluder notre dilemme d'un vague « Je verrai plus tard », soyons curieux : « Qu'est-ce que je redoute exactement ? Des faits ? Une évidence ? Des émotions ? Leurs conséquences ? » Nommer l'inquiétude permet déjà de la rendre plus concrète. Et souvent moins écrasante.

Il peut aussi être utile de mettre les choses en perspective en comparant les risques : ceux qu'il y a à rester dans le flou et ceux que nous projetons. « Qu'est-ce qui est le plus important pour moi ? Qu'est-ce que je gagnerais à savoir ? Qu'est-ce que cela changerait pour moi, et pour ceux qui comptent sur moi ? » Il est important de nous rappeler pourquoi notre santé, comme toute information importante concernant notre équilibre matériel ou affectif, mérite d'être regardée en face.

Ensuite, un premier petit pas suffit bien souvent. « L'important n'est pas de tout régler d'un coup, mais de nous engager dans l'action : prendre un rendez-vous, poser une question, ouvrir un message ou y répondre. Parfois, la peur diminue dès que nous commençons à avancer. » Dernier conseil : ne pas rester seuls en proie à la panique. « Un conjoint ou une amie peuvent nous aider à affronter ce que nous redoutons : nous accompagner à un examen ou simplement être là pour parler après une discussion difficile. » En revanche, pour ce qui est du relevé de compte ou de la déclaration de revenus, beaucoup reconnaîtront sans doute que le FOFO a encore de beaux jours devant lui. ●

TEST

QUEL.LE GENTIL.LE ÊTES-VOUS ?

LA GENTILLESSE N'EST PAS LA VERTU DES TIÈDES NI DES FAIBLES. ELLE DEMANDE DE S'EXPOSER, S'ENGAGER, OSER. NOUS SAVONS TOUTES ET TOUS EN FAIRE PREUVE… À DES DEGRÉS ET AVEC DES MOTIVATIONS INCONSCIENTES DIFFÉRENTS. DÉMASQUEZ, À L'AIDE DE NOTRE TEST, LE MOTEUR PROFOND DE VOTRE BIENVEILLANCE.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA,**
AVEC **CÉLINE CAUSSE**



OLGA STRELNIKOVA/GETTY IMAGES

CÉLINE CAUSSE
Psychiatre, psychanalyste et sexologue, elle est l'autrice notamment du *Courage de la gentillesse, pour résister à la brutalité du monde* (Librinova, 2025).

LE QUESTIONNAIRE

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

1. Un ou une proche traverse une crise de couple :
☐ Vous passez des heures à l'écouter se lamenter.
△ Vous vous transformez en psy.
◯ Vous le ou la tenez à distance.
☆ Vous êtes présent.e, mais en fonction de vos disponibilités.

2. Il est 18 heures, vous êtes en train de ranger votre bureau, mais votre collègue vous demande de l'aide :
☐ Vous acceptez sans hésiter.
△ Plutôt flatté.e qu'il ou elle vous sollicite, vous acceptez.
◯ Vous posez le cadre : « J'ai vingt minutes devant moi, pas plus. »
☆ Ce n'est sûrement pas à vous qu'on va demander ça !

3. Dans l'organisation des tâches ménagères à la maison :
☐ Vous faites tout de bon cœur.
△ Vous faites votre part, en respectant celle des autres.
◯ Vous établissez une répartition stricte et équitable.
☆ Vous en faites souvent plus que prévu… Et vous le faites remarquer.

4. Votre fils de 7 ans vous demande la permission d'aller sur un écran :
☐ Vous ne cédez pas, mais vous lui proposez une partie de cartes.
△ Vous lui dites non sans hésiter.
◯ Vous lui expliquez pourquoi c'est mauvais pour lui.
☆ Vous bottez en touche : « Va demander à ton père/ta mère ! »

5. En vacances entre amis, le groupe a opté pour une randonnée le lendemain. Épuisé.e, vous resteriez bien tranquille avec un livre :
☐ Pour le bon fonctionnement du groupe, vous acceptez.
△ Vous le dites simplement : « Super idée, mais je préfère me reposer. »
◯ Vous ne sortez pas de votre chambre, pour éviter la question.
☆ Vous y allez quand même : pas question d'être un poids.

6. Vous aviez rendez-vous, mais il ou elle annule au dernier moment :
☐ Vous ravalez votre blessure : « Ce n'est pas grave, je comprends… »
△ Vous aimeriez comprendre : « Tu es sûr.e que ça va ? »
◯ Blessé.e et vexé.e, vous vous murez dans le silence.
☆ Vous êtes déçu.e : « La prochaine fois, essaie de prévenir plus tôt. »

7. Un ou un.e ami.e vous demande de lui prêter de l'argent :
☐ Vous esquivez.
△ Cela vous met mal à l'aise, mais vous acceptez sans mot dire.
◯ Vous refusez calmement : « Je pense que tu comprends. »
☆ Vous discutez avec lui ou elle de son « rapport à l'argent ».

8. Face à un compliment appuyé :
☐ Vous vous demandez ce qu'on attend de vous en retour.
△ Vous minimisez : « C'est trois fois rien, j'aurais pu faire mieux. »
◯ Vous l'acceptez avec sincérité : « Merci, cela me touche. »
☆ Vous le retournez vers l'autre : « Si cela te plaît, tant mieux ! »

9. Quand vous dites « oui » :
☐ C'est un vrai choix personnel.
△ Vous avez pesé le pour et le contre, en pensant aux autres.
◯ C'est rarement catégorique : vous ne vous engagez pas à la légère.
☆ Vous ne savez pas dire non.

10. Quand quelqu'un vous déçoit :
☐ Vous gardez ça pour vous.
△ Vous lui en parlez directement.
◯ Vous prenez de la distance.
☆ Vous cherchez à comprendre pourquoi.

11. Vos proches ont plutôt tendance à vous dire :
☐ « Et si tu pensais un peu à toi ? »
△ « Tu aurais dû être psy ! »
◯ « Comment fais-tu pour toujours trouver le juste équilibre ? »
☆ « Aie confiance ! »

12. « Soyez gentil.le chaque fois que cela est possible, et c'est toujours possible. » Que vous inspire cette phrase du dalaï-lama ?
☐ « C'est ce que je m'efforce de faire, en restant fidèle à moi-même. »
△ « Oui, c'est toujours possible, quitte à s'oublier parfois. »
◯ « Pas d'accord, ce n'est pas toujours possible. »
☆ « Je m'y reconnais, aider les autres est essentiel pour moi. »

VOTRE RÉSULTAT

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

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

●●●

TEST

... *VOUS ÊTES UN OU UNE GENTIL.LE...*

MAJORITÉ DE A
AUTHENTIQUE

Empathie, tolérance, générosité... Vous êtes un ou une vrai.e gentil.le. Sans autre motivation que le sincère souci des autres, le respect de ce qu'ils sont, dans leur altérité et leur imperfection. Cette façon d'être, pour vous, n'est ni un devoir ni une faiblesse, c'est un choix éthique, une décision, qui passe par des actes. Les autres, a priori, vous les aimez, vous leur faites confiance : il en va de votre « commune humanité ». Pas du genre à en faire trop ni à rien attendre en retour, vous savez accueillir, écouter, prendre soin et donner (du temps, de la présence, de l'argent). Sans vous perdre ni vous effacer. Sans peur d'être déçu.e ou de vous faire avoir. Vous savez aussi recevoir, avec ce sourire solaire qui vous caractérise. Pour autant, vous ne fuyez pas les conflits, vous exprimez vos désaccords, mais sans agressivité et loin de tout jugement. Votre truc, c'est la communication non violente. Capable de désamorcer aussi bien les prises de bec inutiles que les tempêtes intérieures, vous êtes un doux ferment de paix.

Vos mécanismes inconscients : votre estime de soi doit être suffisamment bonne, comme votre capacité de régulation émotionnelle, pour réussir à être gentil.le avec autant de justesse. Sans excès suspect ni autres motivations cachées. Peut-être avez-vous bénéficié, enfant, d'un attachement sécure qui vous donne cette assise dans les relations humaines, cette confiance, cette sincérité. Il est probable surtout que ce soit le résultat d'un travail intérieur, et d'une volonté délibérée de résister aux peurs, aux attentes et tout cet obscur bagage qui ternit souvent nos meilleurs sentiments.

Vos points de vigilance : dans votre belle sincérité, vous pouvez avoir du mal à imaginer que la gentillesse puisse être pour certain.e.s un outil de manipulation. Et vous pouvez être l'objet de relations d'emprise que vous n'avez pas vu venir.

Votre question fondamentale : comment sortir de l'idéal de gentillesse ? Il existe de faux et fausses gentil.le.s, apprenez à les reconnaître.

MAJORITÉ DE B
SAUVEUR.SE

Il y a un ou une chargé.e de mission en vous : comme une nécessité, un besoin irrépressible de réparer (les blessures, les injustices, la misère du monde), et de vous mettre au service des brebis égarées et autres chiens perdus sans collier. Pour vous, la gentillesse est une vertu cardinale, et cela signifie se rendre utile, voire indispensable. Dans le meilleur des cas, cela fait de vous un être aux antennes affûtées qui repère le moindre signal de détresse et n'hésite pas à y répondre : s'arrêter pour consoler un chagrin, ouvrir sa porte aux exclus, s'engager au quotidien dans l'humanitaire. Corps et âme aux côtés de celles et ceux qui souffrent. Mais à l'extrême, cela peut vous amener à en faire trop, à faire à la place de l'autre, toujours pour son bien, mais parfois contre son gré. Sans forcément, en retour, la satisfaction de le ou la voir évoluer comme vous l'espériez. Avec la colère et le ressentiment que cela peut engendrer.

Vos mécanismes inconscients : sans doute êtes-vous animé.e par une peur de l'abandon et un besoin de contrôle, notamment sur vos relations. Être systématiquement dans le rôle de l'aidant.e peut être une tentative inconsciente d'avoir du pouvoir sur l'autre, de l'obliger à rester dans le lien. Et de vous réparer vous-même ainsi de vieilles blessures affectives et/ou de votre peur de l'impuissance.

Vos points de vigilance : à vouloir aider à tout prix, vous risquez de devenir directif.ve, d'étouffer votre entourage, qui vous le reproche parfois. En amour, en amitié, même au travail, vous êtes incapable de dire non. Du coup, on vous en demande trop, et vous recevez peu. Attention au burn-out (relationnel).

Votre question fondamentale : comment accepter l'impuissance ? Entraînez-vous, comme l'enseignait le philosophe Épictète, à distinguer ce qui dépend de vous et ce sur quoi vous ne pouvez rien. Rappelez-vous qu'il n'est pas nécessaire d'être héroïque pour être aimé.e. Et apprenez à lâcher prise, à savourer la joie simple d'être avec les autres plutôt que de chercher à les sauver.

OLGA STRELNIKOVA/ GETTY IMAGES

MAJORITÉ DE C

SACRIFICIEL.LE

Vous n'avez pas le choix. Chez vous, la gentillesse est un impératif moral. Comme pour le janséniste Blaise Pascal, « le moi est haïssable », et le don de soi, une vertu. Et toutes vos actions vont dans un sens : ne pas être perçu.e comme égoïste ou mauvais.e. En amour, avec vos enfants, vos amis, vos collègues, c'est la même rengaine : l'autre passe avant vous, il est votre raison de vivre. Cela fait de vous un être conciliant, facile à vivre, toujours prêt à s'effacer, à se ranger à l'avis général et à traquer les envies de son entourage pour les réaliser. « Un ou une saint.e », dit-on parfois de vous en riant : du genre à s'oublier pourvu que tout le monde se sente bien, et plus que tout, pour éviter le conflit. À l'excès, cette forme d'oblation peut finir par agacer les autres, qui aimeraient bien eux aussi pouvoir vous faire plaisir et ne plus avoir à vous entendre vous excuser ou craindre d'être un poids. Mais on peut tellement compter sur vous, votre présence est si rassurante et votre façon d'aimer si radicale qu'au bout du compte, tout le monde vous aime !

Vos mécanismes inconscients : dans l'enfance, avez-vous été parentifié.e ? Mal aimé.e ? À moins que vous n'ayez été élevé.e par des parents eux-mêmes sacrificiels ou dans un contexte très religieux… Le fait est que la culpabilité vous guide (peur de mal faire, d'être de trop), et votre tendance à vous oublier peut être une façon de vous « racheter » et de vous rendre « aimable ».

Vos points de vigilance : à tout donner, vous risquez, à la longue, de vous sentir vide, triste, abattu.e. Forcément insatisfait.e par un retour d'amour qui ne comblera jamais le manque originel.

Votre question fondamentale : quelle est cette culpabilité qui vous hante ? Vous aimer un peu plus, un peu mieux, ne peut pas nuire à autrui. Apprenez à (vous) poser des limites, toutes petites pour commencer (comme ne pas répondre aux mails pros envoyés après 23 heures). Chassez le mot « désolé.e » de votre vocabulaire. Et apprenez aussi à recevoir (des compliments, des cadeaux). Ne serait-ce que pour permettre aux autres aussi de donner.

MAJORITÉ DE D

PRUDENT.E

Rien que le mot vous fait lever les yeux au ciel : « gentil.le », cela sonne un peu « neuneu » à vos oreilles, et vous êtes revenu.e depuis longtemps du monde des Bisounours. Politesse, respect, ne pas faire mal, vous assurez le strict minimum. Mais vous restez toujours un peu sur la réserve : sélectif.ve, plutôt méfiant.e, comme s'il fallait vous protéger, bien conscient.e qu'il y a peu de vrais gentils, que vous risquez de vous « faire avoir », d'être déçu.e, peut-être manipulé.e. Bref, vous préférez garder une distance de sécurité, au moins le temps de savoir qui vous avez en face. Et ne pas trop donner (de vous, de votre temps, de votre argent), de peur de (vous) perdre. Vos proches ne s'y trompent pas : une fois qu'on a acquis votre confiance, on peut compter sur vous, votre loyauté, votre fidélité. Mais on vous reproche souvent votre froideur, du moins au départ, qui peut passer pour de l'indifférence, voire une forme de rigidité. Alors qu'en réalité c'est surtout une façon de vous préserver vous-même de tout engagement émotionnel.

Vos mécanismes inconscients : vous avez appris à vous méfier – des autres, de la relation –, c'est votre stratégie de survie. Peut-être avez-vous été déçu.e dans le passé, ou est-ce le résultat d'une éducation où la pudeur et la retenue étaient de mise et où on laissait peu de place à l'expression des émotions. Cela a généré chez vous un « attachement évitant ». Votre retenue vous permet – du moins le croyez-vous – de garder le contrôle et ne pas exposer votre vulnérabilité.

Vos points de vigilance : trop d'autoprotection peut engendrer une certaine solitude. À force d'évitement, vous risquez de passer à côté de belles relations.

Votre question fondamentale : quels sont vos mécanismes de défense et d'où viennent-ils ? Apprenez à vous ouvrir, à accepter de montrer votre vulnérabilité, au moins quand vous le décidez, dans l'intimité. La gentillesse, ce n'est ni « cucul » ni dangereux. C'est une forme d'élévation de soi et de l'autre. Une façon d'entrer en lien. Vous avez plus à perdre à vous retenir qu'à oser vous y risquer. ●

VIVRE AVEC *UN PANIER PERCÉ*

Un euro gagné est, pour eux, un euro dépensé. Pourquoi l'argent leur brûle-t-il les doigts ? Sont-ils épicuriens ou inconscients ? Quand l'entourage doit-il s'en inquiéter ? Les réponses de Christian Junod, ancien banquier devenu formateur et conférencier, spécialiste de la relation à l'argent formé au coaching et à la communication non violente.

PAR **AURORE AIMELET**

QU'EST-CE QU'IL SE PASSE ?

Le rapport à l'argent dépend de ce que chacun projette. « Certains, qui ont tendance à l'épargner, l'associent à des valeurs positives, comme la sécurité ou la liberté, mais aussi le confort, le bonheur ou la réussite, explique Christian Junod. D'autres, au contraire, le relient à des images négatives : l'injustice, le conflit, la malhonnêteté ou encore la saleté. » Ces croyances viennent de notre histoire personnelle. « De notre famille, de nos rencontres ou de nos expériences. Les "paniers percés" ont parfois grandi dans un contexte marqué par l'austérité. Ou été confrontés à des querelles au détour d'un divorce ou d'un héritage. Ou été bouleversés par la pauvreté rencontrée lors d'un voyage dans un pays défavorisé. » Autant d'événements qui peuvent nourrir l'idée qu'avoir de l'argent est menaçant ou moralement suspect… et qu'il vaut donc mieux s'en délester. « Ils peuvent avoir la "fièvre acheteuse", se montrer particulièrement généreux, faire de mauvais placements ou devenir des proies pour des manipulateurs sans scrupule. »

POURQUOI C'EST DIFFICILE

Les dilapidateurs, s'ils pensent éviter certains dangers, en prennent d'autres. « Sur le plan financier d'abord : dépenser sans compter peut mener à l'endettement. Ces comportements fragilisent également au niveau émotionnel : les achats procurent souvent une sensation d'intensité, d'excitation… mais le plaisir s'estompe vite pour laisser place à la culpabilité, voire la honte. » Ces excès ont aussi une dimension plus existentielle. « Ils relèvent parfois d'une incapacité à gérer la frustration, donc d'une difficulté à grandir, se comporter en adulte. Ou révèlent une confusion entre l'être et l'avoir, comme si l'accumulation d'objets (des chaussures, des montres ou de la nourriture) venait donner une consistance à l'existence, qui sans cela semblerait insignifiante. » Un phénomène amplifié par la comparaison sociale, qui transforme les possessions en marqueurs de valeur personnelle.

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

Avant d'intervenir, une première précaution s'impose : le sentiment de faire des folies, ou pas, reste subjectif. « Nous pouvons penser que quelqu'un dépense trop alors que, de notre côté, nous sommes simplement fort anxieux à l'idée de manquer d'argent. Son comportement vient de fait réveiller notre angoisse sans être, en soi, problématique. » Mieux vaut donc commencer par interroger notre propre rapport à l'argent.



PEILINGLEE/GETTY IMAGES

Des ressources pour avancer ensemble

- **Un sujet de philosophie sur lequel réfléchir :** « Si l'argent ne fait pas le bonheur… que fait-il exactement ? »
- **Un sport à pratiquer :** la randonnée, qui invite à savourer sans consommer.
- **Une activité à partager :** un défi « mois sans achats » lancé à deux ou en famille pour observer ses réflexes et ouvrir la discussion en dehors du jugement.
- **Un film à voir :** *Wall Street* d'Oliver Stone. Un jeune courtier se laisse séduire par le cynisme et la fascination pour l'argent incarnés par Michael Douglas et sa célèbre devise : *« Greed is good »*, la cupidité est bonne… Vraiment ?
- **Une BD à lire :** *Le Schtroumpf financier* de Peyo. Pour la première fois, la monnaie est introduite dans le village. Les Schtroumpf se mettent à prêter, acheter et accumuler. Très vite, l'harmonie disparaît (Le Lombard, 2021).



À LIRE

Ce que l'argent dit de vous, interrogez votre relation à l'argent pour une vie plus sereine de Christian Junod. Être au clair avec l'argent pour le mettre à la bonne place, tel est l'objectif de l'auteur (Eyrolles, 2025).

Si la situation nous paraît malgré tout préoccupante, il devient important de partager nos inquiétudes. « Plutôt que de condamner (“Tu abuses !”), il est pertinent de chercher à instaurer un dialogue sincère. L'argent reste un sujet tabou, alors qu'il dit beaucoup de choses sur nous. » En parler en couple, en famille, mais aussi entre amis lors d'un dîner ou d'un week-end partagé, permet souvent à chacun de s'ajuster pour trouver l'équilibre entre le plaisir et la sécurité. En revanche, lorsque la situation devient réellement problématique, quand un partenaire, un enfant ou un parent met en péril ses finances et/ou les nôtres, il est nécessaire d'intervenir. « Cela doit passer par des mesures concrètes : revoir le budget, séparer les comptes, fixer des plafonds de paiement… »

ET CÔTÉ THÉRAPIE ?

Si l'argent brûle les doigts, il s'agit d'en comprendre l'origine. « Un accompagnement permet d'explorer les difficultés personnelles qui se cachent derrière ces comportements excessifs. Je me souviens d'un homme qui passait des mois à économiser avant de “tout claquer” en une seule journée ! À chaque fois, une angoisse le rattrapait : celle de devenir comme ses parents, de vrais “grippe-sous”. » Ces réactions peuvent en effet venir d'une forme de loyauté inconsciente. « Nous restons parfois fidèles, sans le savoir, à l'histoire de notre famille. L'approche transgénérationnelle montre par exemple comment certaines personnes répètent, ou au contraire cherchent à réparer le destin d'un aïeul qui a fait faillite, a été spolié ou est décédé prématurément. Des événements qui peuvent nourrir l'idée qu'“on n'a qu'une vie”. » Un travail thérapeutique est aussi l'occasion pour les paniers percés d'interroger leurs valeurs et le sens qu'ils souhaitent donner à leur vie. « Peu à peu, ils apprennent à distinguer envies et besoins, et à repérer les états intérieurs qui favorisent les dépenses impulsives : les moments de stress, de déception, de fatigue, voire simplement la faim ; mais aussi les moments où ils se sentent particulièrement bien, comme les vacances ou les retrouvailles. » Autant de contextes émotionnels dans lesquels peut surgir le besoin de compenser ou de célébrer… un peu trop. ●

DES CONCEPTS
DES MÉTHODES
DES MAÎTRES DE VIE



C'EST BON *À SAVOIR*

Et si nous convoquions Jack Kerouac et puis Ulysse comme guides du grand voyage auquel nous invite notre question existentielle : « Faut-il se perdre pour se trouver ? » Peut-on seulement dire : je me suis trouvé, de façon définitive ? Violaine Gelly nous éclaire. Parfois, on trouve les réponses à nos questions dans le cabinet du psy. Il est peut-être alors temps de se séparer. Hélène Fresnel nous donne les clés de la fin de la cure.

Faut-il SE PERDRE pour SE TROUVER ?

GREMLIN/GETTY IMAGES

Quand la tentation est grande de tout plaquer, que l'échappée semble être la seule solution, interrogeons-nous sur notre besoin de renaître plutôt que de mourir.

PAR **VIOLAINE GELLY,** PSYCHOPRATICIENNE

Perdre le nord. Oublier sa vie quotidienne. Sauter dans un train au hasard. Faire l'expérience aiguë de l'égarement... Autant de rêveries qui habitent aussi bien nos nuits que les intrigues de romans. « Il faut s'être perdu, il faut avoir perdu le monde pour se trouver », écrivait déjà Henry David Thoreau en 1854, dans *Walden ou la Vie dans les bois* (Librio, 2024). Se perdre fascine et inquiète : si la trajectoire maîtrisée rassure, l'échappée, elle, promet la rencontre avec l'imprévisible, le frisson de l'inconnu. Et si nous lâchions tout ? Si, pour une fois, nous privilégiions la liberté sur la sécurité, la folie sur la maîtrise, l'imprévu sur le contrôle ? Ce qui ne relève que du fantasme nourrit une vraie dérive, née d'injonctions romantiques : « Plaque tout, fonce, ose ! » peut vite devenir une tyrannie. Nombre de jeunes gens évoquent leur rêve d'un départ à l'aventure, le plus loin possible, comme s'ils devaient s'échapper avant même d'avoir vécu. Leurs parents, eux, jouent aussi avec cette valorisation de la rupture et du « grand voyage intérieur », qui alimente le marché illusoire de l'« être soi ». Les stages *reset,* les retraites spirituelles à la mode, les best-sellers qui promettent la « vraie vie » après le saut dans le vide montrent combien la perte de sens peut être récupérée et neutralisée.

ACTES DE CONSTRUCTION

Mais le désir de se perdre relève-t-il du trouble ou de la survie ? L'envie de tout plaquer conduit-elle à l'errance ou à la reconnaissance de soi ? La question alors n'est pas de n'être plus personne mais d'être quelqu'un d'autre. Car il existe deux formes de perte : l'une, passive et destructrice, où l'on se dissout dans l'abandon, la dépendance, l'alcool ou le *binge-watching* de séries. C'est « la figure tragique de l'évanouissement dans l'autre », selon l'expression lacanienne. L'autre, active et créatrice, où l'on accepte de se mettre en chantier : on se perd volontairement pour gagner une capacité à être seul et à poser des choix qui ne dépendent que de nous.

Les grands récits de notre enfance – pensez au Petit Poucet ou à Blanche-Neige errant dans leurs forêts respectives – ont nourri cet imaginaire. Et la culture, notamment américaine, regorge de ces récits. Dans *Sur la route*[1], Jack Kerouac célèbre l'errance comme acte de construction : se perdre à travers l'Amérique, c'est composer un soi par fragments, rencontres et paysages. Dans *Into the Wild*[2], l'appel de la nature se double d'une quête tragique : l'errance extrême conduit le héros à la mort et questionne la frontière entre libération et illusion. Entre les deux, *Lost in Translation*, le film de Sofia Coppola, explore une perte plus douce : deux personnages qui se retrouvent égarés dans une ville étrangère et y trouvent une petite vérité sur leur solitude et leur désir.

Et puis, il y a les pertes que nous n'avons ni souhaitées, ni prévues : une rupture, un deuil, la retraite... L'environnement connu, celui qui nous protégeait mais nous maintenait aussi dans des rôles. « Celui qui assure », « celle qui arrange », « l'enfant raisonnable », « la forte », « le drôle ». Se perdre, ici, c'est perdre ses coordonnées, et la boussole interne s'affole. Cet instant est vertigineux : ce n'est pas seulement le monde qui devient incertain, c'est l'image de soi qui se fissure. Ces moments de vie provoquent une sorte de réveil existentiel : les habitudes s'effondrent, les rôles tombent, et l'on se retrouve face à un vide terrifiant. Doit-on s'y perdre, comme Alice tombant dans le terrier, pour s'y retrouver autre ? ●●●

IDÉES CLÉS

UN DÉBUT : se perdre pour fuir quoi ?

UN CHEMIN : se perdre pour trouver quoi ?

UN ABOUTISSEMENT : être toujours soi... et un peu autre.

●●●

AJUSTEMENTS PERMANENTS

Vouloir se perdre, c'est croire qu'on pourrait se posséder. Nous sombrons ici dans une illusion bien connue : celle d'un moi unifié, entier et définitif, qu'on dénicherait comme un œuf en chocolat au matin de Pâques. Nous sommes des êtres fracturés par essence, nous explique la psychanalyse. Lors des moments de crise, le « faux self », ce masque dont parlait Donald Winnicott, cette armure que nous revêtons pour plaire, pour rassurer, pour survivre au regard de l'autre, se fissure ; nous étouffons sous notre carapace. On se croit « trouvé » alors qu'on est simplement « rangé » dans une case que nous n'avons pas choisie. D'où la tentation, comme le fait le héros de *The Truman Show*[3], de tout casser, de briser le décor et de choisir le chaos pour sortir de la mise en scène bien ordonnée. On croit chercher une réponse extérieure – partir, rester, aimer, quitter – alors que l'opportunité nous est offerte de construire un nouveau sujet capable de répondre autrement.

Il n'est qu'une perte réellement féconde : celle de l'effondrement du moi social pour que le moi singulier advienne. Mais lorsque Carl Gustav Jung évoque l'individuation, ce moment où l'on peut se reconnaître et s'accepter dans toute la particularité de son être, il évoque un long chemin de réconciliation et d'intégration de nos zones d'ombre refoulées. Et pas le jackpot d'une machine à sous en folie. Il n'y a pas un moi à trouver, il y a un ajustement permanent dans la confrontation avec ce que la vie nous apporte. La personne qui change de métier ne découvre pas sa vraie nature : elle autorise une part d'elle longtemps réprimée. Le couple qui se transforme ne trouve pas l'amour parfait : il cesse d'imiter celui qu'il croyait devoir vivre. Celui qui part n'était pas prisonnier : il ne savait simplement pas que sa cellule était ouverte. Jacques Lacan, qui aimait les mots, a forgé celui de « desêtre » pour évoquer ces moments de perte de soi, cette chute vertigineuse où l'on ne sait plus ce que l'on veut, où nos repères s'effacent un à un. Tel Forrest Gump courant sur la route, nous savons ce que nous fuyons mais pas ce que nous cherchons.

ART DE VIVRE

Peut-être la meilleure métaphore est-elle celle du voyage en mer. Il faut parfois quitter le port, affronter la brume, se laisser porter par des courants inconnus. Mais il convient aussi d'avoir une ancre, un port d'attache. La perte initiatique a besoin de sens – une philosophie, une relation, un travail – pour ne pas dériver sans arriver. Se trouver n'est jamais un aboutissement définitif. C'est un art de vivre qui accepte les bifurcations, qui sait que chaque perte peut être une ouverture si l'on a la patience de la nommer, de la penser et de la relier. Alors se perdre ? Oui, parfois. Se perdre sans retour ? Non, sauf si l'on renonce à mettre des mots sur nos souffrances et à demander de l'aide. Le vrai courage n'est pas tant la fuite héroïque que la capacité à traverser le vertige et à sortir de l'autre côté, légèrement transformé : pas tout à fait différent et pas tout à fait nouveau non plus ; pareil mais autre. ●

1. *Sur la route*, roman de Jack Kerouac (Gallimard, "Folio", 1976) qui a donné naissance à la Beat Generation.
2. *Into the Wild*, film de Sean Penn (2007), adaptation du récit de Jon Krakauer sur la vie de Christopher McCandless (10/18, 2008).
3. *The Truman Show*, film de Peter Weir (1998) mettant en scène Jim Carrey, vedette à son insu d'une émission de téléréalité sur sa vie.

RELIRE *L'ODYSSÉE*

Le récit le plus emblématique de la perte pour mieux se trouver est *L'Odyssée*. En narrant le retour d'Ulysse après la guerre de Troie, Homère explore des thèmes universels tels que la quête de soi, le désir de retour aux origines et la confrontation avec l'inconnu. Les rencontres avec des créatures mythologiques, comme les cyclopes ou les sirènes, symbolisent les obstacles intérieurs et extérieurs que tout individu peut rencontrer lors de son propre voyage initiatique. Chacune interroge Ulysse sur son désir de se trouver et de retrouver son foyer. Ainsi se transcende le simple récit d'aventures pour devenir une métaphore du voyage intérieur, illustrant le processus de transformation personnelle à travers l'épreuve et la découverte.

POUR ALLER PLUS LOIN



À LIRE

Dans les forêts de Sibérie de Sylvain Tesson. Le journal introspectif de l'écrivain qui a choisi de s'exiler six mois dans une cabane au bord du lac Baïkal. Une méditation sur la fuite, la solitude et le retour. « Tant qu'il y aura des cabanes au fond des bois, rien ne sera tout à fait perdu » (Gallimard, "Folio", 2019).

À ÉCOUTER

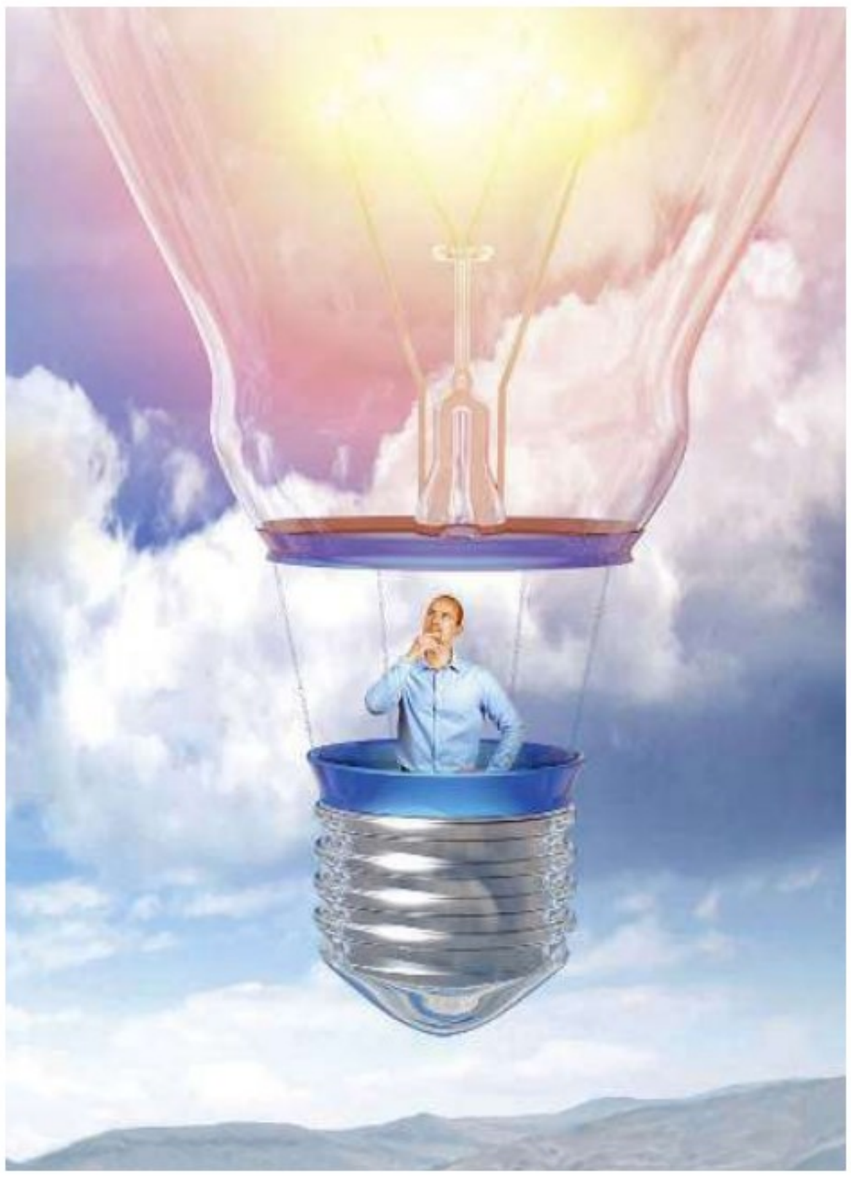
« L'Odyssée et ses migrations : déplacement, errance, identité », une conférence de l'écrivain américain Daniel Mendelsohn, sur college-de-france.fr.

DR

La cryptomnésie

Chaque mois, *Psychologies* fait la lumière sur un biais cognitif, un filtre de la pensée qui peut altérer notre jugement. Comme ici, l'art de trouver nos grandes et belles idées… chez les autres.

PAR **AURORE AIMELET**



« J'ai eu une super idée ! » Et si c'était surtout une super rediffusion ? Nous aimons nous croire géniaux. Originaux. Comme si, traversés par des éclairs de génie et touchés par la grâce, nous étions capables de grandes découvertes, à l'image de Newton avec sa pomme ou d'Archimède dans son bain. En réalité, il nous arrive souvent de recycler, l'air inspiré, une trouvaille déjà croisée ailleurs, dans une conversation, un livre, un podcast, une chanson. Serions-nous tous des plagiaires sans scrupule ? Aucunement. Ce phénomène, au doux nom de cryptomnésie, n'a rien d'une tricherie volontaire.

Deux chercheurs ont remarqué en l'étudiant[1] que leurs participants reprenaient des réponses déjà produites par d'autres, à l'oral comme à l'écrit, tout en étant sincèrement persuadés de les avoir trouvées eux-mêmes. « Le résultat de cette série d'études confirme clairement l'existence d'un plagiat inconscient et montre qu'il persiste à travers une variété de tâches, de contextes, de matériaux et de conditions de production. » Autrement dit, ces emprunts n'ont rien d'exceptionnel. Ils citent d'ailleurs le célèbre cas de George Harrison, dont *My Sweet Lord* rappelait si fortement *He's So Fine* du groupe américain The Chiffons que la justice parlera de copie involontaire en 1976.

CODE SOURCE ?

La cryptomnésie naît d'un raté dans ce que les neuropsychologues appellent le « contrôle de la source ». Normalement, quand une information nous revient, notre cerveau récupère à la fois son contenu et son contexte (où, quand et comment nous l'avons croisée). Mais lorsque nous sommes fatigués, distraits ou déjà très occupés mentalement, l'opération se dérègle. Le souvenir refait surface, mais son étiquette d'origine disparaît. Même si elle relève davantage du bug de mémoire que de la fraude, la cryptomnésie soulève de vraies questions éthiques, en matière de propriété intellectuelle notamment. Elle dit aussi quelque chose de fondamental sur la créativité : créer, ce n'est pas faire surgir du vide, c'est forcément hériter puis recomposer. Les machines, elles, en ont fait une méthode. Entraînée sur des masses d'œuvres et de textes, l'IA génère du « nouveau » en recyclant à grande échelle ce qui a déjà été écrit, vu ou entendu. À force de nous appuyer sur ces outils, nous pourrions perdre quelque chose de précieux : le travail incertain grâce auquel une idée intime émerge. ●

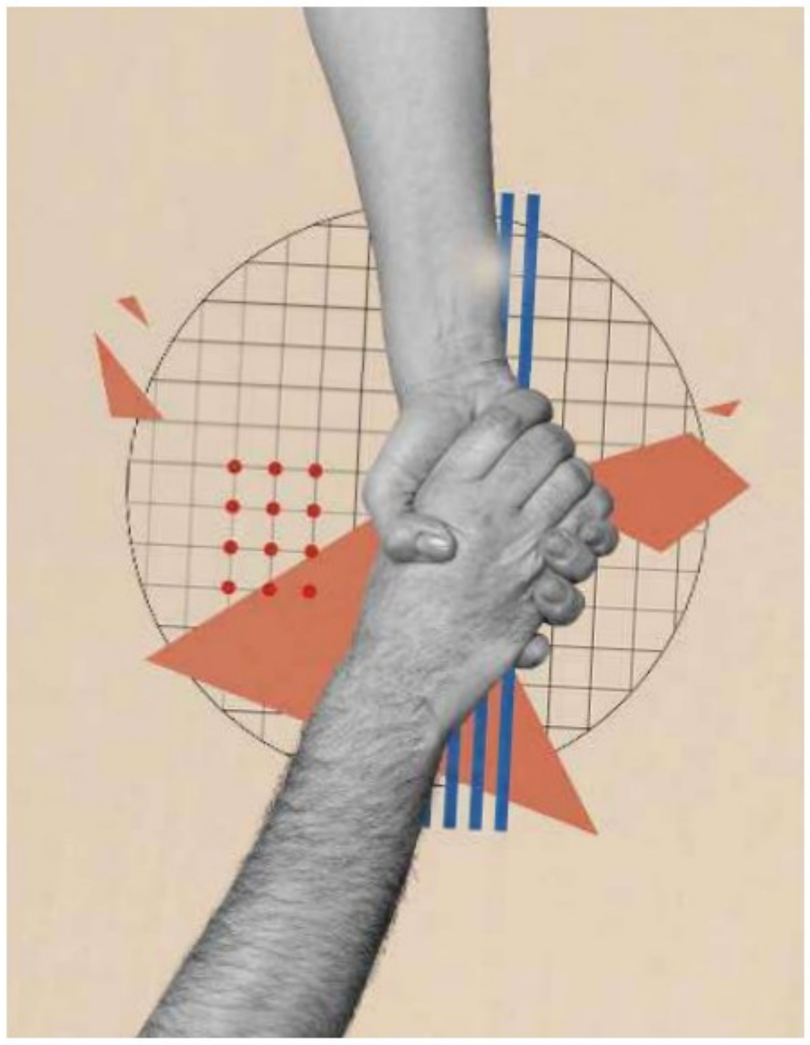
1. « Cryptomnesia ; Delineating Inadvertent Plagiarism » d'Alan S. Brown et Dana R. Murphy (*Journal of Experimental Psychology*, 1989).

SHUTTERSTOCK

Savoir clore : l'art de bien se quitter

Finir une thérapie ne consiste ni à couper net ni à s'accrocher, mais à élaborer une séparation. En cela, elle relève aussi de la cure.

PAR **HÉLÈNE FRESNEL**



Un des enjeux majeurs du travail psychique est de pouvoir se séparer sans s'effondrer, a brillamment démontré la psychanalyste Catherine Chabert. Mais si toute thérapie porte en elle sa fin, encore faut-il savoir la reconnaître. Freud rappelait qu'une analyse n'a pas vocation à durer sans terme. Les psychiatres et psychanalystes américains Thomas Ogden et Glen Gabbard mettent toutefois en garde contre une erreur fréquente : prendre le seul recul des symptômes pour le signe qu'il est temps de finir. Aller mieux ne suffit pas toujours. Quand le patient dit vouloir arrêter alors que le thérapeute sent le moment prématuré, il ne s'agit ni de retenir ni d'approuver trop vite. Cette envie peut marquer un pas vers l'autonomie. Elle peut aussi traduire une fuite devant un affect trop vif, une dépendance devenue insupportable, ou la crainte de toucher un noyau plus conflictuel. Le point décisif est moins de savoir s'il faut arrêter que de comprendre ce que signifie ce souhait, ici et maintenant.

D'autres fins se jouent dans le silence : le patient ne vient plus, ne répond plus, parfois en laissant une dette. Cette disparition n'est pas toujours un simple contretemps. Elle peut exprimer une honte, une culpabilité, une attaque du cadre, ou l'impossibilité de supporter une séparation parlée. Une relance sobre a alors sa place : rappeler le cadre, proposer un rendez-vous de clôture, laisser ouverte la possibilité d'une reprise, sans poursuite intrusive.

Il arrive aussi que l'arrêt soit décidé par le thérapeute. Lorsque les passages à l'acte, les menaces, l'emprise ou le risque de violence rendent le cadre intenable, poursuivre ne protège plus personne. L'anecdote racontée par Margaret Little, médecin et psychanalyste britannique qui fut la patiente de Donald W. Winnicott, est exemplaire : dans une séance de désespoir extrême, elle fracasse un vase de lilas blancs. Winnicott se lève et quitte la pièce. Il ne revient qu'à la fin de l'heure, alors qu'elle ramasse les débris et lui dit qu'il s'attendait à cela, mais plus tard. Le lendemain, elle revient : un vase identique, avec les mêmes fleurs, a repris sa place. Quelques jours plus tard, Winnicott lui dira qu'elle a détruit quelque chose auquel il tenait. Puis les séances reprennent : une rupture de cadre n'interdit pas toujours une reprise.

Le psychiatre et psychanalyste Paul Denis a montré combien séparation et dépression sont étroitement liées : c'est dire si la fin mérite d'être préparée. Mieux vaut annoncer la séparation, l'élaborer, la dater. Pour le clinicien, quelques repères comptent : le désir d'arrêter tient dans le temps ; les conflits sont davantage pensés qu'agis ; le transfert peut être repris en parole. Une thérapie se termine bien quand la séparation n'est plus une cassure, mais une expérience psychique devenue supportable. ●

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

SHUTTERSTOCK

Cet encart d'information est mis à disposition gratuitement au titre de l'article L. 541-10-18 du code de l'environnement.
Cet encart est élaboré par CITEO.



“On m’a volé la possibilité d’aller mieux”

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 : Marjolijn, 48 ans.

PROPOS RECUEILLIS PAR **AURORE AIMELET**



MARJOLIJN 48 ANS

J’ai vécu beaucoup de chamboulements l’année dernière, raconte Marjolijn, 48 ans. D’abord la dépression de ma fille aînée, qui a craqué en prépa et a dû être hospitalisée plusieurs mois – nous avons deux enfants, Anna, 19 ans, et Simon, qui a 15 ans. Au même moment, on m’a trouvé un cancer du sein. Et puis, tout de suite après la dernière séance de radiothérapie, mon mari a décidé de me quitter.

— Il vous a quittée pour quelqu’un ? lui demande Robert Neuburger.

— Non. Cela faisait quelques mois que David n’allait pas bien, qu’il se réfugiait souvent dans son bureau. Mais comme aucun de nous n’allait bien, je n’ai rien vu venir. D’autant qu’il continuait de me soutenir, il m’accompagnait pour mes soins à l’hôpital. Alors qu’on allait pouvoir à nouveau se projeter dans une vie plus sereine, il m’a dit qu’il voulait partir. Il avait déjà évoqué cette possibilité quelques années auparavant.



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).

— Pour quelles raisons ?
— Parce qu'il n'arrivait pas à supporter ce qu'on avait vécu ensemble aux Pays-Bas. Je suis hollandaise et, après notre mariage il y a vingt ans, on s'est installés à Amsterdam pendant dix ans.
— David avait donc mal vécu votre expatriation ?
— Il disait avoir souffert que je ne tienne pas compte de lui. C'est vrai qu'à ce moment-là, c'est moi qui décidais de tout. C'était mon pays, ma culture, il y avait ma famille, mes amis. Je travaillais beaucoup, et David, parce qu'il parlait mal le néerlandais, ne faisait que de petits remplacements.
— Que faites-vous dans la vie tous les deux ?
— Je suis cadre dans la communication. Mon mari, enfin mon ex-mari, travaille dans l'informatique.
— Qu'est-ce qui s'est joué pour lui aux Pays-Bas, selon vous ?
— Il y a peut-être un lien avec les violences dont il a été victime dans l'enfance et qui l'ont beaucoup marqué. Tout cela est remonté en 2018, bien après notre retour. Nous avons fait une thérapie de couple et finalement il a décidé de rester. Depuis, j'avais l'impression qu'on bravait les tempêtes ensemble. Seulement, l'été dernier, il m'a reparlé de ces années à Amsterdam. Cette fois-ci, je lui ai demandé de prendre un appartement pour réfléchir de son côté. Je ne le regrette pas, malgré un grand sentiment de rejet et d'injustice. C'était deux jours seulement après la fin de mon traitement contre le cancer. J'ai l'impression qu'on m'a volé la possibilité d'aller mieux. Il dit maintenant qu'il ne s'est pas rendu compte. Il faut peut-être préciser qu'il est un peu tête en l'air, assez désorganisé. Il a un trouble de l'attention, comme notre fille.
— Votre fille aussi ? À quoi le voyez-vous ?
— Elle n'arrive pas à étudier correctement. Pourtant, elle est brillante. Elle procrastine et, en même temps, elle angoisse. Elle a été diagnostiquée TDAH l'année dernière, lors de son hospitalisation pour la dépression. J'ai laissé tout ça entre les mains de David, qui connaît bien cette pathologie. Moi, je ne comprends pas, je crois qu'on a toujours le choix.
— Ce qui est arrivé à votre fille est assez fréquent. Quand de jeunes gens habitués à réussir se retrouvent dans un cursus compétitif avec d'autres étudiants aussi excellents qu'eux, c'est difficile. À ce moment-là, on les voit souvent se "pathologiser" afin d'échapper à un sentiment de honte ressenti face à l'échec. Elle était le totem de la famille, la meilleure. Soudain, elle tombe. Mais son père, lui, trouve une réponse : elle est malade.
— David voudrait maintenant la faire reconnaître en tant qu'adulte handicapée. Il dit que c'est une façon de sécuriser son futur.
— Vous y croyez ?
— Je refuse d'y croire.
— Il y a donc un problème. Son père la pousse vers la pathologie et vous, vous dites qu'on peut s'en sortir. Et d'ailleurs, votre cancer est une façon de lui montrer qu'on peut s'en sortir. Votre fille est prise dans un conflit de loyauté qui justifierait un travail familial.
— Ce serait bien aussi pour Simon, notre fils... Hier soir, il me disait encore que la situation était compliquée pour lui.
— Avez-vous pensé à passer un peu de temps seule avec lui ?
— C'est plus facile pour moi d'être avec lui. Il est affectueux, très marrant aussi. Avec Anna, on est dans la confrontation. J'ai l'impression qu'elle manque de volonté. Moi-même je suis fatiguée. Entre les enfants et mon ex-mari, qui continue de me contacter plusieurs fois par jour, je suis dans un état de stress permanent.
— C'est curieux... Il est parti mais il reste présent ? ●●●

"ENTRE LES ENFANTS ET MON EX-MARI, **JE SUIS DANS UN ÉTAT DE STRESS PERMANENT"**

• MARJOLIJN •

SHUTTERSTOCK – CHRISTOPHE MEIREIS

●●●

— Moins depuis une semaine, parce que j'en ai eu assez ! Il passait à la maison pratiquement tous les jours, pour imprimer une feuille, pour faire une machine. Il m'envoyait des messages, sans un bonjour et y compris très tard le soir. Comme si l'on était encore mariés.
— La distance physique seule ne sépare pas les gens, c'est la distance psychique qui permet de les séparer. Votre ex-mari entretient avec vous un lien de familiarité. Or, la familiarité est en principe réservée au couple puisqu'elle est de l'ordre de l'intimité.
— Il a décidé de me quitter mais pas de partir. D'ailleurs, c'est moi qui lui ai demandé de partir. Lui voulait simplement me quitter parce qu'il pensait quitter la source de ses angoisses...
— Qu'est-ce qui vous a poussée à l'épouser ?
— Quand on s'est mis ensemble, mon père et mon grand-père venaient de mourir. On était copains alors, on se voyait de temps en temps. Mais à ce moment-là, David a voulu m'accompagner à Amsterdam pour nous soutenir, ma famille et moi. C'est là qu'on a décidé de se marier. D'une certaine façon, j'ai senti qu'il me sauvait.

"LE PROBLÈME SURGIT QUAND VOUS ALLEZ BIEN. **SOUDAIN, LE COUPLE EST REMIS EN QUESTION"**

• ROBERT NEUBURGER •

— C'est important ce que vous dites. Précédemment, vous avez admis que David s'était très bien comporté quand votre fille a été hospitalisée, très bien également quand vous avez affronté le cancer, très bien encore quand vous avez perdu votre père et votre grand-père. Il y a donc un rapport sauveur-sauvée. Le problème surgit quand vous allez bien. Soudain, le couple est remis en question et David prend une position plus ambiguë, dans une réaction presque passive-agressive. C'est une situation très rigide. Il aurait fallu travailler en thérapie les fondations de votre couple, ce que j'appelle le mythe fondateur : le contrat de départ reposait sur le fait que vous ayez besoin de son aide et lui d'en apporter. Vous voyez ?
— Je vois très bien.

— Cela dit, vous ne pouvez pas faire semblant d'aller mal pour que David se sente de nouveau exister !
— De toute façon, je ne veux plus qu'il existe dans ma vie.
— Oui, mais par quel bout prendre le problème ? Vous êtes un cas d'école ! Vous accumulez les difficultés : un problème de couple toujours actif qui repose sur un schéma ancien de type aidant-aidée, un conflit éducatif avec votre ex-conjoint face à votre fille, les difficultés de celle-ci qui, confrontée à l'échec, sombre. C'est elle qui m'inquiète le plus. Anna, outre ses enjeux personnels, est prise dans un jeu de couple, entre son père qui tend à la voir malade et vous qui pensez qu'elle manque de volonté. Je la vois très enfermée dans une dynamique de loyauté désastreuse qui fragilise son estime personnelle. Maintenant que vous en prenez conscience, vous pourriez lui dire qu'elle n'est pour rien dans ce système qui s'est mis en place entre son père et vous, qu'elle n'a pas à choisir, qu'elle est la première victime de cette histoire.
— De nos attentes respectives ?
— Oui. Celles de votre ex-mari sont en réaction vis-à-vis des vôtres, et inversement. Nous avons pu parler des vôtres mais David n'est pas là pour évoquer les siennes. J'aurais beaucoup aimé qu'il le fût d'ailleurs. C'est un travail thérapeutique qui nécessite la présence des deux parents, même lorsqu'ils sont séparés. Vous êtes séparés en tant que couple, mais vous êtes toujours parents. On ne divorce pas de ses enfants. » ●

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, seul.e ou à deux, avec le Dr Robert Neuburger, contactez-nous par mail :
aurore.aimelet@psychologies.com

UN MOIS PLUS TARD...

MARJOLIJN

« Cette rencontre m'a permis d'y voir plus clair dans notre situation. Je me suis sentie tout de suite très à l'aise pour échanger avec Robert Neuburger. Ses questions m'ont parfois surprise mais elles ont eu le mérite de me sortir de mon univers et de m'offrir de nouvelles perspectives. Comme si je pouvais m'autoriser à penser les choses autrement, ou à les nuancer. Cet échange a été très riche, mais aussi valorisant. Surtout quand, avec un brin d'humour, il m'a dit que nous étions un cas d'école ! J'ai aussi été sensible à ses propos sur notre fille. Depuis, je suis plus vigilante, j'observe ses réactions, les miennes aussi. J'ai compris qu'elle souffrait sans doute beaucoup de cette dynamique et je réfléchis à la façon dont je peux lui en parler et l'aider. »

ROBERT NEUBURGER

« Comme je le lui ai signifié, Marjolijn accumule des difficultés qui chacune nécessiterait une prise en charge psychothérapique. Mais le problème qui me paraît le plus urgent serait d'aider Anna. Son trajet est assez connu : des élèves brillants dans leur établissement d'origine se trouvent en difficulté lorsqu'ils intègrent des classes de prépa aux grandes écoles. Plutôt que d'admettre leurs difficultés, ils se réfugient dans des comportements qui paraissent pathologiques et qui sont en réalité parfaitement compréhensibles. Le problème ici est aggravé lorsque le sort d'Anna devient le terrain où se focalise un conflit de couple. Il est clair qu'elle a besoin d'être accompagnée. Mais une thérapie conjugale est nécessaire conjointement pour lui permettre d'échapper à ce qui ne la concerne pas. »

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

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



PSYCHOLOGIES

SÉJOURS

La thalasso **“Éveillez vos sens”** à Pornic

En partenariat avec

ALLIANCE

Votre hôtel 4*****
Alliance Pornic





Chère lectrice, cher lecteur,

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

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

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

Le nombre de place est limité à 20 par date !

Renseignez-vous vite !

Votre programme unique 2026

et conçu pour les lecteurs de **Psychologies**

6 JOURS / 5 NUITS

- **Du 21 au 26 juin 2026**
- **Du 13 au 18 septembre 2026**

6 soins thalasso

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

3 massages

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

3 ateliers & 1 conférence

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

- **1 conférence :**

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

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

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

OU

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

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

M086 # L1598523
Code article : 785352

Nom* : ..... **Prénom* :** .....

Adresse* : .....

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

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

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

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

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

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

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

VOYAGES LECTEURS

DES NOUVEAUTÉS
DES SOINS
DES INSPIRATIONS

C'EST À VOUS



POLINA-KUZOVKOVA-5J0GH8MWLIS-UNSPLASH

Moins d'eau, moins de gaspillage, des filières plus courtes ou plus transparentes : les marques y font attention, alors suivons-les ! Choisissons nous aussi de protéger un peu plus les réserves naturelles et la planète ! Pour le maquillage également, on peut allier deux objectifs : embellir et soigner. Fond de teint, rouge ou blush comme extensions du soin, ainsi que nous l'explique Valentine Pétry.



PRÉSERVER LA NATURE, *le nouveau geste beauté*

Dans un monde incertain, se tourner vers la nature reste une valeur sûre. Faire avec elle, c'est accepter le temps long, les transformations progressives, la patience. La preuve par sept avancées *green,* à l'initiative du milieu cosmétique.

PAR **MONIQUE LE DOLÉDEC**

Dans le contexte incertain que nous subissons, la beauté et le bien-être sont des refuges intimes à préserver, et la nature, les fleurs et les plantes, une source d'inspiration et de respiration nécessaire et bienfaisante que nous voulons protéger. « La quête du bien-être engendre une lueur d'optimisme portée par un désir de rétablir l'harmonie avec soi, avec les autres et avec le monde qui nous entoure, analyse le bureau de tendances Peclers. Elle invite notamment à explorer les émotions ambivalentes suscitées par les bouleversements climatiques qui viennent teinter notre perception du monde. »
Les mots comme engagement, RSE (responsabilité sociétale et environnementale), éco-conception, ingrédients naturels ou labels bio font désormais partie du vocabulaire courant, mais cachent des réalités différentes selon les marques, les pays ou les périodes. Les savoir-faire d'éco-conception artisanaux ou industriels sont devenus des prérequis pour les marques à cause des lois qui les régissent. « Le mot bio n'est plus mis en avant comme il y a quelques années, remarque Pascale Brousse, fondatrice de l'agence Trend Sourcing, conseil en stratégie de marques. L'accent porte aujourd'hui sur la performance, le résultat, la science. » L'harmonie avec la nature oui, mais à condition de preuves d'efficacité et de sensorialité. Nous devons continuer à soutenir les industriels et les législateurs français et européens, qui jouent avec ces nouvelles règles du jeu cosmétique, conscients que nos décisions, choix et micro-actions à l'échelle de notre salle de bains infléchissent la trajectoire vers un présent et un avenir rassurants et positifs.

DEYAN GEORGIEV/GETTY IMAGES/WESTEND61 - DR

1.



ALLÉGER SON VANITY… MÊME DE LUXE

Les marques haut de gamme comme les plus abordables diminuent la teneur en plastique ou en verre de leurs bouteilles et flacons, sans forcément qu'on s'en aperçoive. Une bonne chose pour leur impact environnemental. Par exemple, l'amphore du nouveau Dior J'adore intense (ci-dessus) est devenue le flacon en verre le plus léger au monde des parfums dans le top 50 mondial. L'intérêt ? En utilisant moins de matières premières, on ponctionne moins la nature. De plus, des flacons moins lourds nécessitent moins de carburant pour les transporter (Dior annonce - 38 % de verre, - 37 % d'émissions de CO_2 et - 37 % de consommation d'eau).

2.

RECHARGER

Limiter les déchets en rechargeant un flacon ou en le réemployant est une réalité aujourd'hui. La loi AGEC (anti-gaspillage pour une économie circulaire) prévoit la fin des emballages en plastique à usage unique d'ici 2040. Et les marques sont créatives. Outre l'éco-recharge du gel douche ou l'usage de savons solides, le projet le plus ambitieux s'appelle Pharma-Recharge, imaginé par un consortium de laboratoires dermo-cosmétiques (Avène, La Rosée, Bioderma, Léa Nature, Uriage…) qui proposent leurs gels douche en vrac via un distributeur équipé de flacons en plastique recyclé. Installé dans quelques officines pilotes, il propose le produit à prix réduit. Plus radical : reconstituer son gel douche ou shampoing à la maison.



Déodorant stick rechargeable Fleur d'oranger, **Weleda,** 50 g, 11,90 €, recharge 9,90 €. ●●●

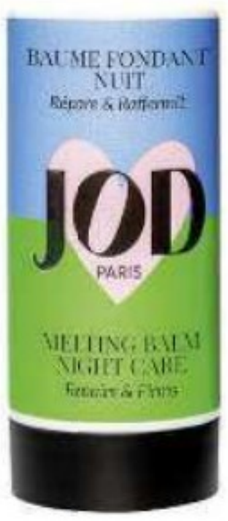
... 3.

ÊTRE ATTENTIF À L'EAU

« Préserver la ressource en eau » est un des objectifs donnés par la Febea (Fédération des entreprises de la beauté) à ses adhérents, ce qui passe bien sûr par la réduction de l'utilisation de l'eau dans les process de fabrication. À notre échelle, on peut sélectionner des gels douche ou shampoings qui n'en contiennent pas. Ces derniers font l'objet de manipulations industrielles moins énergivores et ont un pourcentage réduit, voire nul, en conservateurs (souvent d'origine chimique et potentiellement irritants). Plus concentrés en actifs utiles, moins encombrants, moins lourds, ils diminuent significativement leur bilan carbone.



100 % naturel et sans eau, à base de noyaux d'olive et de pépins de raisin broyés issus de l'économie circulaire, Gommage corps Xerial, **SVR,** 100 g, 16,50 €.



Avec des extraits d'hibiscus, de l'huile de cameline et d'onagre et zéro conservateur, Baume fondant Nuit en stick, **JOD,** 20 g, 48 €.



Il contient 99,99 % d'ingrédients d'origine naturelle et est sans conservateur, Sérum visage en poudre éclat anti-rides, Vita C Peptide 10, **Yodi,** 6 g, 60 €, sur yodibeauty.com.

4.

MILITER POUR LA TRANSPARENCE DES CIRCUITS

S'il est restrictif de ne choisir que des produits sourcés en France, connaître la provenance et le mode d'extraction (ou de transformation) des matières premières et les lieux de conception a son importance. Ainsi, Clarins a mis au point Trust : en rentrant le numéro de lot du produit sur cette plateforme en ligne, on voit apparaître ses étapes de fabrication et les plantes qui le composent. On connaît l'engagement de la maison Chanel en faveur de l'agriculture régénératrice. Une partie de ses fleurs à parfum sont produites dans le pays de Grasse selon des principes qui garantissent le respect du biologique, la santé des sols et l'équité sociale, et viennent d'obtenir une nouvelle certification internationale ROC *(regenerative organic certified)* encore plus exigeante. De son côté, Ning Li, le fondateur de Typology, a lancé l'année dernière une maison de parfum appelée Sujet. L'idée ? « Réinventer le lien entre l'agriculture et la parfumerie » en déclinant dans ses créations une matière première centrale : l'absolue de foin produite dans les Alpes-Maritimes par une famille d'agriculteurs.



Ultra-raffinés, les accents miellés de la rose de mai de Grasse s'accordent harmonieusement avec l'iris, le benjoin et la fève tonka, eau de parfum Misia, **Chanel,** 75 ml, 260 €.



Les facettes tabacées, cuirées et épicées du foin, eau de parfum Fenaison, **Sujet,** 50 ml, 95 €, sur sujet.com.

DR

5.

S'ADAPTER AU CLIMAT

On découvre petit à petit comment les bouleversements du climat changent les besoins de la peau. L'organisme fatigue à s'adapter aux fluctuations du temps. Grande humidité ou sécheresse sont des phénomènes qui s'accentuent et mettent en déséquilibre d'homéostasie corporelle, note Pascale Brousse. « La cosmétique devra adapter ses soins au climat. On voit arriver en Corée des crèmes qui font baisser la température de la peau et des maquillages ultra-longue tenue résistants à l'humidité ambiante », ajoute-t-elle.



Effet frais, Stick yeux défatigant, Prodigieuse Hyalu Boost, **Nuxe,** 8,5 g, 27,50 €.



Avec de l'huile d'abricot bio et de l'extrait d'olivier, upcyclé, testé sur peaux sensibles et en plastique recyclé et recyclable, Stick solaire SPF 50, **La Rosée,** 18 g, 13,50 €.

6.

EXIGER UN LABEL BIO EFFICACE

Si la présence des labels bio (certifiés Ecocert) n'est pas un argument suffisant, ils ont encore de beaux jours devant eux. En une dizaine d'années, la palette des ingrédients labellisés bio s'est considérablement élargie, permettant des formulations plus sensorielles et efficaces. « La marque vendéenne So Bio étic performe bien dans ce marché ultra-concurrentiel, comme l'enseigne Aroma-Zone, montrée en exemple de réussite », remarque Pascale Brousse. Leurs engagements ? Une efficacité prouvée, des actifs brevetés, des textures ultra-sensorielles et un panel de consommateurs qui postent des avis sur les plateformes. L'offre monte en gamme avec l'arrivée de sérums « qui les font devenir désirables et techniques comme une marque conventionnelle », s'enthousiasme l'observatrice.

7.

SE RÉFÉRER AUX ÉCHELLES DE SCORES

Green Impact Index initié par le groupe Pierre Fabre, EcoBeautyScore par le groupe L'Oréal : comme on le fait dans l'alimentation, de nouvelles échelles de notation sur l'empreinte environnementale des produits voient le jour. L'idée ? « Attribuer à chaque produit un score basé sur l'analyse complète de son cycle de vie. » La méthodologie proposée par l'Union européenne comprend seize indicateurs (émission de CO_2, consommation d'eau, production de déchets, etc.). À regarder avant d'acheter. ●



Un voile protecteur à large spectre et des vitamines, Ultra Serum SPF 50+, **Avène,** 30 ml, 32,90 €.



Une BB crème avec SPF 50 qui protège des UV, Wonder Tint Vitamine C, **Garnier,** 40 ml, 12,15 €.



Avec du bakuchiol et un extrait de figuier, Sérum anti-taches, **Endro,** 30 ml, 24,90 €.



Une texture gel irisée et des actifs huile d'argan, collagène végétal et peptides lissants, le Sérum yeux Précieux argan, **So Bio étic,** 14 ml, 15,80 €.

QUAND LE MAQUILLAGE SE FAIT SOIN

JULYA SAVCHENKO/GETTY IMAGES

Fonds de teint hydratants, rouges à lèvres repulpants ou blushs hybrides. De nouvelles formules apparaissent dans les rayons, promettant bienfaits pour la peau et joli résultat. Peut-on vraiment avoir les deux dans un seul produit ?

PAR **VALENTINE PÉTRY**

Appelez-les hybrides, tout-en-un ou polyvalents : ces produits collent parfaitement à notre époque obsédée par l'efficacité. « Lorsque vous voulez apporter un maximum de soin à votre peau, vous posez un masque pendant dix à vingt minutes, avant de l'enlever. Le maquillage, lui, reste dix heures sur votre visage : autant en profiter pour y glisser des actifs bénéfiques », résume Nassim Hamek, fondateur de la gamme de maquillage Cénée. Cette ligne de produits très réussie veut tout : apporter de la couleur intense et dorloter l'épiderme. Voilà une dizaine d'années que ce type de gammes existe, mais le marché connaît un nouvel essor, avec par exemple des céramides, des beurres nourrissants ou des prébiotiques dans les fonds de teint. « Le maquillage est en train de devenir une extension du soin, mais ne le remplace pas, résume Mathilde Lacombe, fondatrice de la ligne Aime. La plupart des consommatrices recherchent d'abord un joli résultat, et le bénéfice pour l'épiderme reste la cerise sur le gâteau. Cela dit, l'ensemble du marché évolue. Il y a quinze ans, une grande partie des fonds de teint contenait 30 à 40 % de silicone, ce qui n'a pas d'intérêt pour la peau. Ces formules existent toujours, mais elles sont minoritaires : on trouve des alternatives intéressantes. Pour hydrater et apaiser, nous avons intégré des peptides ou du bisabolol dans nos gammes. » Nous aurions tort de nous en priver.

L'HYDRATATION, CLÉ DE LA LONGUE TENUE

La plupart des formules pour le teint comportent des agents hydratants, dont le fameux acide hyaluronique : produit naturellement par notre corps, il permet de capter l'eau et maintenir les tissus hydratés. « Ce phénomène a commencé quand nous avons observé que certaines jeunes femmes commencent leur vie cosmétique par le maquillage, sans poser un soin en dessous, explique Élisabeth Bouhadana, directrice scientifique internationale de L'Oréal Paris. Or le fait d'hydrater la peau aide à faire tenir le make up plus longtemps : c'est particulièrement vrai sur la zone du regard, où la peau est très fine et marque très vite. C'est pour cela que l'on inclut des hydratants dans les anticernes. Même chose sur les lèvres : si elles sont abîmées ou desséchées, la couleur file et le rendu est moins joli. » Les rouges à lèvres ont dû se réinventer car les femmes recherchent des formules longue tenue avec la couleur visible durant toute une journée. Il a fallu mettre au point des produits qui restent confortables. « Dans les encres à lèvres [qui s'évaporent et teintent les lèvres de façon durable, ndlr], certains pigments sont asséchants, c'est pourquoi nous avons conçu le Hyaluron Tint, le dernier-né de la gamme, comme un soin, poursuit la spécialiste. Il contient une grande quantité de glycérine qui maintient une bonne hydratation dans le temps, ainsi que des petites molécules de glycérol qui pénètrent et hydratent les couches superficielles des lèvres. L'acide hyaluronique à haut poids moléculaire, lui, agit comme une éponge pour ralentir la perte en eau et lisser la surface. » Bref, une synergie qui rend le produit ultra-confortable.

DES FORMULATIONS PLUS SOPHISTIQUÉES

Pourrait-on imaginer un fond de teint à la vitamine C, au rétinol ou aux AHA ? « La palette de molécules que l'on pourrait inclure est plutôt large, mais ce qui limite, c'est le prix, poursuit Élisabeth Bouhadana. Souvent, une haute concentration est nécessaire pour obtenir ●●●

“Le maquillage reste dix heures sur votre visage : autant en profiter pour y glisser des actifs bénéfiques”

• NASSIM HAMEK, FONDATEUR DE LA GAMME DE MAQUILLAGE CÉNÉE •

●●●

un résultat. » Les formules de ce type de produits sont un jeu d’équilibre, voire un compromis. « On observe soit des formules très pigmentées avec un seul actif bon pour la peau, par exemple du beurre de végétal (qui remplace une huile minérale). Soit de belles formules de soins, comme une crème teintée, avec un résultat naturel plutôt transparent », explique Nassim Hamek. La maison a réussi à intégrer plusieurs actifs dans ses produits sans compromis sur la couleur en construisant d’abord une formule de maquillage classique, avant d’y intégrer les molécules actives. « Le processus est complexe, car souvent cette seconde étape déstabilise la formule que l’on avait mise au point, poursuit Nassim Hamek. D’autant plus que nous intégrons les actifs à leur niveau de concentration objectivée, c’est-à-dire la quantité à laquelle les études ont prouvé qu’ils sont efficaces. Puis on teste le produit fini pour être sûrs que les bénéfices sont bien au rendez-vous. » Pour faire votre choix, surveillez les actifs mis en avant sur le packaging ou la notice sur Internet.

RIEN NE REMPLACE LA ROUTINE DE SOIN

Mieux vaut toujours appliquer un soin avant de mettre du maquillage. Ces formules sont de très bons produits nomades, indiqués en retouche dans la journée, mais ne pourraient remplacer une crème ou un sérum. « Aujourd’hui, il y a toujours des limites : la majeure partie de la formule reste dédiée aux pigments, et aux textures responsables du rendu sur la peau », rappelle Mathilde Lacombe. Mais l’experte prédit : « Il y aura bientôt de nouvelles manières d’encapsuler des actifs à délivrance continue pour les intégrer aux formules de maquillage sans les déséquilibrer. » Vivement demain ! ●

SHOPPING ***HYBRIDE***



EFFET FRAIS.

Une couleur durable, avec un effet rafraîchissant à l’application. Encre à lèvres à l’acide hyaluronique Hyaluron Tint, **L’Oréal Paris,** 5 ml, 14 €.

MODULABLE.

Un blush subtil et très agréable à porter, comme toute la gamme de cette marque. Blush liquide Teint céramides, **Cénée,** 5 ml, 23,50 €.





NOVATEUR.

Un côté soin, un côté teint pour une formule hyper confort blindée d’actifs végétaux. Fond de teint Double Serum, **Clarins,** 30 ml, 62 €.



PRATIQUE.

Il corrige, retouche et lisse les imperfections tout en hydratant et apaisant la peau. Une réussite. Stick teint, **Aime,** 3,5 g, 35 €.



HYDRATANT.

Du niacinamide, de l’acide hyaluronique et un antioxydant pour un effet couvrant lumineux et cocon très agréable. Fond de teint Plein Air, **Hermès,** 33 ml, 125 €.



POLYVALENT.

De la *Centella asiatica* apaisante pour les peaux sensibles, dans un crayon à utiliser sur les yeux, la bouche ou les joues. Stick 3 en 1 Mocha, **Embryolisse,** 2,5 g, 18 €.

DR

RCS : 808 529 184

YVES ROCHER
FRANCE

Le pouvoir de la Cosmétique Végétale®



ACHILLÉE DORÉE

3 MILLIONS DE CELLULES VÉGÉTALES RÉGÉNÉRATRICES[1]

+ TECHNOLOGIE PRO-RADIANCE[7] [2]

INNOVATION[3]

10

SIGNES DE L'ÂGE CORRIGÉS[4]

+112%

D'ÉCLAT ULTIME[5]

YVES ROCHER N°1 DU SOIN ANTI-ÂGE EN FRANCE*

[1] En moyenne dans un flacon 30ml. [2] Technologie Pro-Radiance[7] = Aphloiol + Syringa + Algue arc-en-ciel + Micro-perles. Action sur les tâches, l'éclat, la transparence, le lissage du grain de peau, la réflexion de la lumière, l'uniformité et la fraîcheur du teint. [3] Innovation chez Yves Rocher. [4] Rides et ridules réduites, l'apparition des futures rides retardée, peau réparée, redensifiée, revitalisée, raffermie, plus élastique, les contours du visage sont lissés et comme resculptés. [5] Auto-scorage sur 110 cas après 28 jours d'application biquotidienne. *Source : Kantar Worldpanel. Total Acheteuses. Année 2024. N°1 en valeur.



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

Pauses nature : les alliées du mental

« Le bruit, les écrans et l'agitation m'épuisent plus qu'avant. » C'est une phrase que j'entends de plus en plus souvent. Nous sommes nombreux à nous sentir rapidement débordés : trop de notifications, trop d'informations, trop de bruit. Et l'impression que notre capacité à tolérer tout cela s'est réduite, comme si le système nerveux saturait plus vite. Ce n'est en fait pas seulement une question de sensibilité personnelle mais principalement une question d'environnement. Nos journées sont devenues très stimulantes sur le plan sensoriel : flux d'informations, bruit urbain, lumière artificielle, sollicitations permanentes. Le cerveau reste mobilisé, l'attention fragmentée et le corps maintenu dans un état de vigilance. À la longue, cette mobilisation constante épuise nos ressources mentales.

À l'inverse, certains environnements envoient au cerveau un message très différent : un signal de calme et de sécurité. C'est souvent ce qui se produit lorsque nous sommes en contact avec la nature. Le regard se pose différemment sur un arbre, un paysage, le mouvement de l'eau ou du vent. L'attention devient plus souple, moins tendue. Et le corps peut commencer à ralentir. Les chercheurs parlent ici de restauration de l'attention : les environnements naturels permettent au cerveau de récupérer après des périodes de concentration intense ou de surcharge cognitive.

QUAND LE CERVEAU SE REPOSE AUTREMENT

Une expérience simple l'illustre bien. Des étudiants réalisant une tâche mentale fatigante ont fait une pause de quarante secondes. Certains regardaient un toit végétalisé, d'autres un toit en béton. Ceux qui observaient la végétation ont ensuite commis moins d'erreurs et maintenu une meilleure concentration. D'autres travaux montrent également que l'exposition à des environnements naturels est associée à une diminution du stress physiologique – notamment de la fréquence cardiaque et du cortisol – ainsi qu'à une réduction de la rumination mentale. Autrement dit, la nature ne fait pas seulement « du bien au moral ». Elle agit aussi sur la manière dont notre cerveau et notre système nerveux récupèrent. La bonne nouvelle est qu'il n'est pas nécessaire de partir en forêt pendant plusieurs jours pour en ressentir les effets. ●

En pratique

Essayez simplement d'introduire de petites pauses de nature dans votre journée :

- S'asseoir quelques minutes dans un parc.
- Regarder un arbre depuis votre fenêtre.
- Sortir marcher dix minutes sans téléphone…

Ces moments peuvent suffire à relâcher la tension accumulée. À force de répétition, ils deviennent de véritables points d'appui pour recharger ses batteries au quotidien. Dans un monde saturé de stimuli, se tourner quelques minutes vers le vivant n'est pas une distraction. C'est parfois la manière la plus simple de retrouver un esprit calme.

Sources : « 40-second green roof views sustain attention », Kate E. Lee et al., *Journal of Environmental Psychology*, mai 2015, et « Acute mental health benefits of urban nature », Yingdjie Li et al., *Nature Cities*, juillet 2025.

DR

DIADERMINE
LABORATOIRES
Depuis 1904

LIFT+
ÉLASTINE

STIMULE **5** DIFFÉRENTS
TYPES DE COLLAGÈNES



Sidonie Bonnec
Autrice et animatrice

EFFET LIFTING PROUVÉ

ÉLASTICITÉ AMÉLIORÉE EN 90 MIN

1 VENDU TOUTES LES 3 **MINUTES*** EN FRANCE.

Diadermine, la beauté n'a pas d'âge

*En France, vendu directement aux consommateurs, aux détaillants, aux grossistes et aux distributeurs entre janvier 2024 et décembre 2024.

LA GELÉE ROYALE



Ce nectar produit par les abeilles est un super-nutriment rare et convoité. Les cosmétologues y puisent des actifs pour nourrir et adoucir la peau… Découverte.

PAR **MONIQUE LE DOLÉDEC**

Si la consommation de miel date de la préhistoire, l'apiculture (l'élevage des abeilles pour produire les produits de la ruche comme le miel, la cire, le pollen, la gelée royale, etc.) est une activité humaine dont on trouve des traces sur les murs de temples égyptiens datant de quatre mille cinq cents ans av. J.-C., et dans la Grèce et la Rome antiques. Produit rare de la ruche, la gelée royale est un nectar « opaque, gélatineux, de couleur blanc nacré et avec un goût acide », décrit le Groupement des producteurs de gelée royale française. Elle est sécrétée par les jeunes abeilles ouvrières de l'espèce *Apis mellifera* pour nourrir les larves durant trois jours et la reine tout au long de ses quatre à cinq années d'existence.

Sa composition est riche en eau, en sucres, en lipides, en acides aminés essentiels, surtout en acide folique (B9), et toutes les vitamines B (3,5,6,8), en sels minéraux (sélénium, zinc, cuivre, manganèse, chrome, phosphore, etc.), et en 10-HDA, un acide gras unique. Selon le Service public d'information en santé, la gelée royale est une source de nutriments indispensables, mais il reste très prudent sur les bénéfices santé. La naturopathe Marielle Alix aime en faire une « cure coup de boost » durant trente jours aux changements de saison (printemps et automne) : à raison d'une mini-dose posée sous la langue chaque matin après un verre d'eau. Elle insiste sur la nécessité de la provenance directe, par un apiculteur qui a une petite production locale, française et bio. Le nectar naturel pur et frais (surtout pas congelé) se présente en petits pots et se conserve au réfrigérateur.

Côté cosmétiques, on en mélange une micro-quantité avec du miel, du karité ou de la glycérine pour nourrir les peaux sèches. La maison Guerlain, passionnée par le sujet, en a fait une ligne complète de soins visage et corps. « Chaque miel et gelée royale possède une signature moléculaire unique et des spectres d'activité biologiques uniques, s'enthousiasme la Dre Lorène Gourguillon, directrice des ingrédients biosourcés chez LVMH. Et notre expertise consiste à les identifier et créer des assemblages complémentaires pour obtenir les meilleures performances. » Les abeilles n'ont pas fini de nous nourrir, à nous de les respecter. ●

1.


2.


3.


4.


5.


SHOPPING NOURRISSANT

1. La quintessence d'un gel crème high-tech. Soin yeux réparateur jeunesse Abeille royale, **Guerlain,** 15 ml, 90 €.
2. Au beurre de karité et à l'aloe vera bio. Soin des pieds hydratant, **Fleurance nature,** 75 ml, 9,50 €.
3. Spécial visage, peaux sèches et très sèches. Crème nourrissante, **Payot,** 50 ml, 49 €.
4. Un baume familial multi-usages. Onguent réparateur, **Alvadiem,** 50 ml, 15,20 €.
5. Avec une traçabilité garantie. Gelée royale bio française, **La Vie claire,** 10 g, 29,90 €.

IMAGE GÉNÉRÉE PAR UNE INTELLIGENCE ARTIFICIELLE – DR

LÉA NATURE

SO BiO ētic

LES **SOINS ANTI-ÂGE** AUSSI **ÉTHIQUES** QU'**EFFICACES**

PRÉCIEUX ARGAN, EXPERT ANTI-ÂGE GLOBAL

5 ACTIONS **ANTI-ÂGE**

FERMETÉ - RIDES
DENSITÉ - ÉCLAT
HYDRATATION

HUILE D'ARGAN BIO ÉQUITABLE
+ ACIDE HYALURONIQUE
+ COLLAGÈNE VÉGÉTAL
+ PEPTIDES BIO
+ VITAMINE C STABILISÉE



NOUVEAU **SÉRUM YEUX**

ACTION 360°
CONTOUR DE L'ŒIL

99% **D'ORIGINE NATURELLE**

0% **SILICONE HUILE MINÉRALE**

COSMETIQUE BIO CHARTE COSMEBIO

MADE IN FRANCE

Disponible en grandes surfaces et sur sobio-etic.com.

LA BEAUTÉ ÉTHIQUE

LES *tartes salées* CHANGENT DE FOND

Ces indispensables de nos brunchs, déjeuners ou dîners se réinventent. Plus végétales, allégées, elles sont le parfait équilibre entre plaisir et énergie douce.

PAR **CÉLINE LISON**

Pratiques, conviviales et faciles à transporter, les tartes salées ont toujours eu une place de choix sur nos tables. Longtemps pourtant, elles ont souffert d'une réputation peu flatteuse : celle de plats lourds, difficiles à digérer. En cause : les garnitures généreuses en crème fraîche, fromage et charcuterie. Aujourd'hui, ces grands classiques se réinventent. Plus végétales, légères et créatives, les recettes se déclinent pour tous les goûts, et même les estomacs les plus fragiles.

LA BASE QUI CHANGE TOUT

Pour repartir sur de bonnes bases, commençons par la pâte. Celle-ci, plus qu'un simple support, devient un élément nutritif à part entière. Farine semi-complète, flocons d'avoine ou poudre de noisette permettent de réduire l'indice glycémique tout en apportant fibres et bon gras. « On peut aussi choisir trois ou quatre sortes de flocons de céréales à peine mixés pour garder un côté croquant et y déposer un crumble de légumes. Ça n'est pas forcément plus léger mais c'est bien plus digeste », suggère la diététicienne Brigitte Mercier-Fichaux. Les amateurs de pâte traditionnelle garderont en tête que la pâte à pizza (proche d'une pâte à pain) est moins calorique qu'une brisée ou une feuilletée. À l'inverse, on peut aussi oser la quiche sans pâte : moins pratique pour un pique-nique mais tout aussi délicieuse.

DES ENVIES DE LÉGÈRETÉ

Côté garniture, la tendance est au foisonnement de légumes, disposés en spirales, fleurs ou rubans, comme ces tartes « bouquet » qui transforment carottes, courgettes et aubergines en tableaux comestibles. Les fromages, eux, aromatisent sans alourdir : feta, brebis, chèvre frais ou comté en petite quantité se marient à merveille avec les légumes. « Les intolérants au lactose éviteront les protéines de lait de vache, plus riches que celles de lait de brebis ou de chèvre. De plus, le lactose étant soluble dans l'eau, un fromage de chèvre à pâte dure en contiendra moins », souligne encore Brigitte Mercier-Fichaux, qui a collaboré à l'ouvrage *Cuisine plaisir sans lactose* (Terre vivante, 2026). Pensées comme un repas complet, ces nouvelles tartes salées se dégustent tièdes, accompagnées d'une salade croquante. Un clin d'œil gourmand à la *comfort food*... mais en version plus équilibrée.

Plus digestes, les ingrédients !

La crème fraîche peut être remplacée par une crème cuisine de soja. La charcuterie, par de petits dés de poulet, du saumon, du bacon ou des cubes de tofu. Le fromage, par des alternatives végétales : tofu soyeux mixé avec des herbes, *cream cheese* végétal ou purées de noix et de sésame, qui apportent à la fois onctuosité et bonnes graisses insaturées.

ZBIGNIEW LEWCZAK/ZI3000 - STOCK.ADOBE.COM

Nos deux recettes

1 Quiche spirale aux légumes

POUR 4 PERSONNES
Préparation : 20 minutes • Cuisson : 40 minutes

INGRÉDIENTS • 2 grosses carottes • 2 grosses courgettes • 1 bouquet de thym • 3 œufs • 1 pâte brisée maison • 150 g de chèvre frais • 2 tranches de cheddar • Sel et poivre du moulin

Pelez les carottes et les courgettes et tranchez-les en fins rubans à la mandoline. Fouettez le chèvre frais et les œufs, salez et poivrez. Ajoutez le thym effeuillé.
Préchauffez le four à 200 °C. Déroulez la pâte sur du papier cuisson et foncez-en un moule à tarte profond. Piquez le fond de pâte avec une fourchette.
Arrangez des rubans de légumes en spirale sur la pâte, en intercalant les carottes et les courgettes, et en les plaçant debout à la manière d'un tian. Versez l'appareil. Effilochez le cheddar et parsemez-en la surface.
Enfournez pour 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée et cuite uniformément.





2 Quiche épinards, chèvre et sarrasin

POUR 4 PERSONNES
Préparation : 25 minutes • Réfrigération : 30 minutes • Cuisson : 45 minutes

INGRÉDIENTS • 400 g de jeunes pousses d'épinards • 4 œufs • 1 bûche de fromage de chèvre • 20 cl de crème liquide végétale • 40 g de noisettes décortiquées • Sel et poivre • Pour la pâte brisée • 90 g de beurre (+ 1 noisette pour le moule) • 110 g de farine de sarrasin • 80 g de farine de riz • 1 c. à c. de romarin séché • 1 pincée de sel

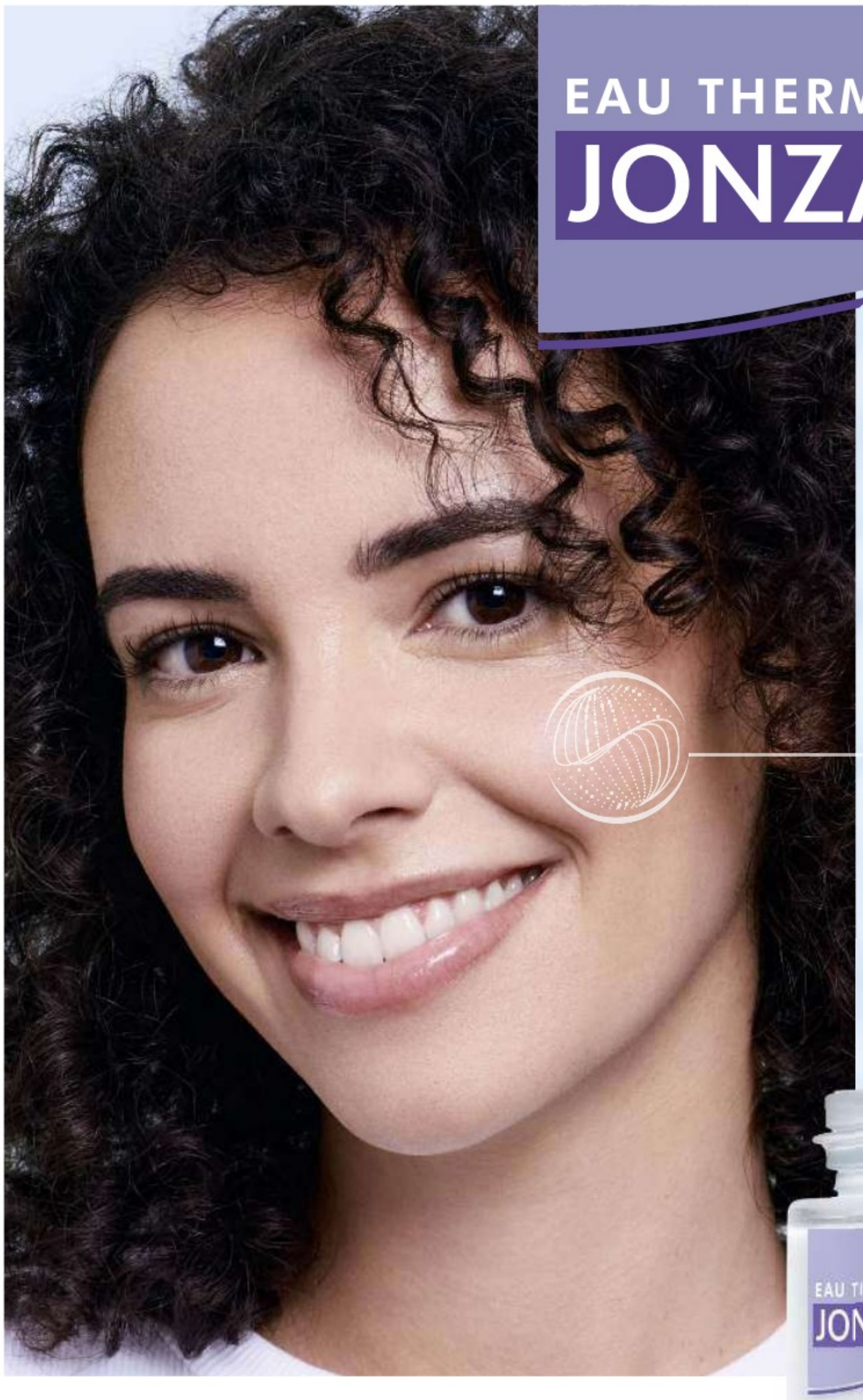
Préparez la pâte. Placez les farines, le romarin et le beurre avec le sel dans la cuve d'un robot pétrin. Ajoutez 5 cl d'eau froide et actionnez jusqu'à la formation d'une boule de pâte homogène. Ajoutez encore un peu d'eau si nécessaire. Enveloppez-la dans un film alimentaire et entreposez-la au réfrigérateur pour 30 minutes.
Préchauffez le four à 180 °C. Abaissez la pâte sur une surface farinée. Foncez-en un moule à tarte beurré et piquez le fond. Placez une feuille de papier cuisson par-dessus et des poids. Enfournez pour 15 minutes puis retirez les poids et la feuille de papier cuisson.
Retirez les entames de la bûche de chèvre et coupez-la en rondelles, recoupez-les en quatre quartiers. Lavez et essorez les épinards. Mixez 350 g d'épinards avec les œufs et la crème, salez et poivrez.
Répartissez la moitié du fromage sur la pâte, puis versez l'appareil aux œufs et aux épinards. Parsemez les épinards restants et le reste de fromage dessus, avec les noisettes concassées. Enfournez pour 30 minutes. ●

FLORAPRESS/PHOTONONSTOP - ANNE DEL SOCORRO - STOCK.ADOBE.COM

EAU THERMALE
JONZAC

15 ans de RESPECT de votre NATURE

COSMETIQUE BIO CHARTE COSMEBIO



INNOVATION

Rehydrate

+90%

D'HYDRATATION
EN 30 MINUTES*

EFFICACITÉ CLINIQUEMENT PROUVÉE



COMPLEXE BREVETÉ
[MICROBIOME-THERMAL]
+ ACIDE HYALURONIQUE

Ma peau a soif, D'HYDRATATION comme de respect.

SCIENCE DE LA BIOAffinité

GARANTIES

100% D'ORIGINE **NATURELLE** | **SANS** SUBSTANCES CONTROVERSÉES | HAUTE **TOLÉRANCE** | FABRIQUÉ **EN FRANCE**

LE RESPECT DANS LA PEAU

* % d'amélioration – étude clinique par cornéométrie – 11 sujets

DISPONIBLE EN PHARMACIES, PARAPHARMACIES & MAGASINS BIO.

LE ROUGE-GORGE, SOURCE D'ESPOIR

Ouvrons grand nos oreilles et laissons-nous bercer par ce chant cristallin. Une réponse à la mélancolie, tel un mantra porteur de joie.

PAR **FREDERIKA VAN INGEN**



LE TÉMOIGNAGE DE JULIEN PERROT[1]

« Je suis très sensible aux sons de la nature, particulièrement au chant des oiseaux. "Grâce" notamment à des problèmes visuels que j'ai depuis l'enfance, j'ai l'oreille attentive : je reconnais les yeux fermés non seulement les oiseaux qui vivent dans la forêt, mais aussi, près de chez moi, le chant de certains individus à la manière dont ils chantent. J'ai toujours eu une émotion particulière avec le chant du rouge-gorge. Cet oiseau familier chante dans nos jardins presque toute l'année, sauf par grands froids et grandes chaleurs. On le sait peu mais comme il est migrateur partiel, souvent ce n'est pas le même individu qui y vit au printemps, en automne et en hiver. Une autre de ses particularités : c'est l'un des rares passereaux dont la femelle chante aussi. Son chant m'évoque comme une petite rivière, un peu mélancolique, et il parle à mon âme. C'est si émouvant de voir cette petite boule de plumes, bec ouvert, poitrail vibrant, déployer autant d'énergie pour marquer son territoire et, au printemps, trouver un partenaire. Un jour, un lecteur m'a envoyé une carte avec cette phrase attribuée à Paul Claudel : "On croit que tout est fini, mais alors il y a toujours un rouge-gorge qui se met à chanter." Aujourd'hui, le monde va mal, mais dès que j'en entends un, cette phrase me revient et c'est toute la beauté du monde qui se manifeste dans le chant de ce petit oiseau de vingt grammes. »

CE QUE LA NATURE NOUS APPREND

« Le chant du rouge-gorge me ramène au présent, à la vie, explique Julien. Avec lui, je ne suis pas dans les soucis de demain ou la nostalgie d'hier. Quand je l'entends, j'arrête de ressasser les nouvelles moroses entendues à la radio un quart d'heure plus tôt et je suis dans la joie. Donc c'est un exercice de pleine conscience et un mantra d'énergie positive. » Un mantra disponible toute l'année, et même dans les parcs des grandes villes.

ET SI VOUS ESSAYIEZ ?

Choisissez un endroit calme où vous pouvez entendre des oiseaux chanter, asseyez-vous ou appuyez-vous contre un tronc d'arbre. Fermez les yeux. Cela déconnecte la vue, qui est en lien avec la pensée analytique. « Que vous connaissiez ou reconnaissiez l'oiseau ou les oiseaux importe peu. Autorisez-vous simplement à faire l'expérience », précise Julien. Écoutez, accueillez ce qui vient, et observez ce qui se passe en vous, comment vos émotions se transforment. ●

1. Julien Perrot, biologiste et naturaliste passionné, a créé à l'âge de 11 ans *La Revue salamandre*, devenue depuis une maison d'édition. Il est l'auteur d'*Une vie pour la nature* (La Salamandre, 2025).

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).

SHUTTERSTOCK

mucoGYNE® & Physioflor®

Toujours la même expertise,
désormais sous la marque Saforelle

Microbiote intime

Hydratation intime

Mucogyne® Gel : gel intime non hormonal pour hydrater, favoriser la cicatrisation et lubrifier la muqueuse vulvo-vaginale. Fabriqué par les laboratoires IPRAD PHARMA, distribué BIOCODEX. Lire attentivement la notice. Il est recommandé de consulter un professionnel de santé avant utilisation. Non remboursé par la sécurité Sociale. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Mars 2026
Physioflor® Oral : Complément alimentaire, ne pas dépasser la dose journalière recommandée, ne peut se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain. Tenir hors de portée des enfants. Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.

SAFO-26-74

Saforelle®
Équilibre intime, soins experts.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUER UNE ACTIVITÉ RÉGULIÈRE - WWW.MANGERBOUGER.FR

C'EST NOUVEAU

Huiles parfumées, sérum bonne mine et soins faciles pour les cheveux, notre sélection coup de cœur pour vivre l'été en beauté.



LÈVRES FRAÎCHES

La célèbre huile à lèvres, qui fête ses 10 ans cette année, s'offre une déclinaison façon sorbet estival : une touche de menthol et d'huile essentielle de menthe des champs. Sa formule soin à base d'huiles de noisette, de jojoba et de rose musquée repulpant assure un effet pulpant ultra-glossy, doublé, ici, d'un effet frisson garanti.
Lip Oil Cryo-Plumping, Clarins, 7 ml, 35 €. Chez Nocibé et sur clarins.com.



FLUIDE BONNE MINE

Inspiré de l'art de vivre solaire et coloré de Marseille, cette nouvelle marque française propose des produits de maquillage en pot de verre recyclable, clean et modernes. Le sérum aux pigments bronze rosé est infusé d'acide hyaluronique hydratant et d'aloe vera apaisant. Il s'applique en *all over* pour un effet hâlé ou en blush liquide à estomper du bout des doigts.
Sérum blush Soleil, La Crique, 30 ml, 21,90 €. lacriquebeauty.com.



PEAU SATINÉE

Déjà iconiques, les Roll-On Huile Prodigieuse® se déclinent désormais en version Florale et Or Florale. Toujours aussi précis, sensoriels et nomades, ils révèlent l'éclat naturel de la peau : la Florale offre un fini merveilleusement satiné, tandis qu'Or Florale illumine de nacres rose irisé. Leur parfum frais et floral laisse sur la peau et les cheveux un *glow* pétillant qui nous accompagne toute la journée.
Huile Prodigieuse® Florale et Or Florale Roll-On, Nuxe, 60 ml, 35,90 € et 43,90 €. En pharmacies, parapharmacies et sur fr.nuxe.

REGARD LUMINEUX

Grâce à son actif breveté contre l'hyperpigmentation à la niacinamide, à la caféine et aux peptides, ce soin contour des yeux cible les cernes de tous types. Les bleus liés à une mauvaise circulation, et les bruns liés à la production excessive de mélanine. Résultat : une correction[1] en quatre semaines d'utilisation matin et soir et une réduction des taches et des rides.

1. Étude clinique sur soixante-trois sujets.

Mela B3 Yeux, La Roche-Posay, 15 ml, 36,50 €. En pharmacies.



JOLI TEINT

Avec sa texture rose nacré et son léger parfum floral poudré, ce nouveau sérum offre d'emblée des sensations agréables. Mais au fur et à mesure des applications, ce sont les peptides naturels extraits d'olive violette et la vitamine C qui diminuent les signes de fatigue et réactivent l'éclat du teint. Il s'utilise sur tout le visage et en touche finale pour illuminer les pommettes.
Sérum Rose Booster d'éclat, Péptide-Éclat, La Provençale, 50 ml, 15,99 €. laprovencale.com.



DR. PRIX PUBLICS DONNÉS À TITRE INDICATIF



PARFUM DE VACANCES

Coup de cœur pour cette eau de toilette fraîche aux zestes de pamplemousses roses qui sentent bon l'été. Subtilement composées, ses notes d'agrumes dont l'orange amère, de fleurs délicates comme la pivoine, la rose et le géranium, et de muscs doux et rassurants font le cocktail parfait pour rayonner aux beaux jours.
Pomelo Passion, Eau de Rochas, 100 ml, 85,50 €. En parfumeries.

PEAU NUE



Best-seller en Asie, ce gel nettoyant, à base d'acides de fruits et de bétaïne, mousse délicatement quand il est humecté pour retirer les impuretés, y compris le maquillage des yeux. Sans savon, sans parfum et avec un pH neutre, il assure un micropeeling doux quotidien qui affine et illumine le grain de tous les types de peau, même sensibles.
Nettoyant Éclat peau neuve, Puréality, 120 ml, 28 €. pureality.com.



BEAUX CHEVEUX

Ultra-simple à utiliser, cette brume légère sans rinçage se vaporise sur les longueurs après le shampoing. Enrichie en miel, protéines de lait et céramides, elle favorise le démêlage, hydrate et protège de la chaleur du séchoir. En outre, elle limite les frisottis et fait briller. Que demander de plus?
Honey Milk Active Repair, Gisou, 150 ml, 34 €. Chez Sephora.



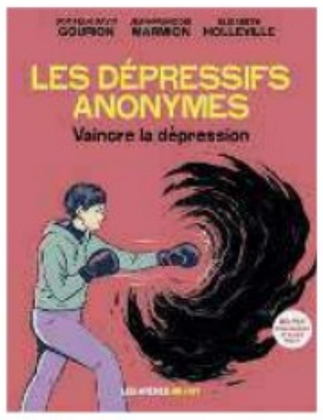
RESET CAPILLAIRE

Pour rééquilibrer le cuir chevelu et les longueurs des cheveux frisés, les coiffeurs recommandent un soin détox au moins une fois par mois. Cette crème en pot mi-shampoing mi-soin contient de l'argile rose, de l'extrait de thé vert et de l'huile de moringa antioxydante. Elle s'applique sur tête mouillée, se masse sur le cuir chevelu, puis se répartit sur les longueurs quelques minutes, avant de la rincer à l'eau claire.
Mousse lavante, La Belle Boucle, 250 ml, 28 €. labelleboucle.fr.

Tout comprendre de *LA DÉPRESSION...* en BD !



COUP DE CŒUR



Les Dépressifs anonymes, vaincre la dépression
de David Gourion, Jean-François Marmion et Elizabeth Holleville (Les Arènes, 136 p., 20 €).

LES AUTEURS

Après son excellente BD, *L'Incroyable Histoire de la psychologie* (Les Arènes, 2023), le journaliste et psychologue Jean-François Marmion récidive, cette fois avec le psychiatre David Gourion, ancien chef de clinique à l'hôpital Sainte-Anne, et la talentueuse Elizabeth Holleville, illustratrice repérée pour *L'Été fantôme* ou *Immonde* (Glénat, 2018 et 2022).

Cela commence presque toujours par un symptôme infime : mal de dos, sommeil agité, fatigue suspecte, irritabilité, difficulté à se concentrer... Le diagnostic, lui, tombe souvent tard, une fois que la dépression a creusé son éprouvant tunnel, dont on croit à tort ne jamais parvenir à s'extraire. Un dessin, dit l'adage, vaut mille mots. Et c'est précisément ce que l'on ressent à la lecture de cet essai graphique sur les rouages de la maladie : un souci de pédagogie, une clarté, une qualité de vulgarisation qui permettent de mieux détecter les symptômes et d'appréhender les grands traits d'une pathologie dont une personne sur cinq souffrira au cours de sa vie. L'humour élégant des dessins d'Elizabeth Holleville offre un terrain idéal pour évoquer les manifestations de la dépression mais aussi ses remèdes : fonctionnement des neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine), vertus et limites des traitements (antidépresseurs, TCC, kétamine, sismothérapie, etc.).
La dépression est-elle en partie génétique ? Qu'est-ce que le « biais de négativité » ? Quel est le rôle de la lumière ou même de l'exercice physique dans la régulation de nos émotions ? Comment distinguer un coup de blues d'une dépression ? Une dépression d'un burn-out ? Comment s'en sortir pour de bon ? Le psychologue Jean-François Marmion et le psychiatre David Gourion répondent à ces interrogations d'une manière à la fois savante et limpide. Quelques planches instructives, déculpabilisantes, et des clés non négligeables pour reconnaître la maladie, l'affronter et prévenir les risques de rechute. **E.D.**

DR

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

PSYCHOLOGIE



Les couples heureux... osent aborder les sujets qui fâchent

de Sandy Kaufmann

Se disputer à deux fait peur : on a l'impression qu'on va trop en dire, se laisser déborder par ses émotions, voire se quitter. Pourtant, il vaut mieux un bon conflit que des non-dits ou des rancœurs dans le couple. Thérapeute et coach, Sandy Kaufmann propose ici un véritable guide de la scène de ménage qui s'appuie sur les dernières découvertes des neurosciences. Saviez-vous que les trois premières minutes d'une dispute sont très représentatives de l'avenir d'une relation ? Si l'on utilise sarcasmes, critiques, fermeture, l'avenir à deux paraît sombre. Il faut donc apprendre à exposer ses griefs en écoutant l'autre, en réfléchissant à la formulation de ses critiques, sans se laisser influencer par la manière dont, enfant, on a vu sa famille se disputer ! En cinq étapes, la méthode permet d'aborder les sujets qui fâchent de manière constructive, en consolidant le lien au lieu de le détruire. Un livre clair et bienveillant. **A.B.**

Eyrolles, 240 p., 17 €.

PHILOSOPHIE

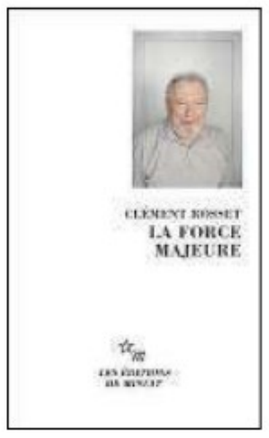


Donner à manger, politique d'un geste ordinaire

de Joëlle Zask

La philosophe Joëlle Zask a le chic pour s'enticher de sujets inattendus : mégafeux de forêt, zoonoses, vertus de l'admiration – son livre *Admirer* (Premier Parallèle) fut l'un de nos grands coups de cœur en 2024. Son nouvel essai s'intéresse à un geste quotidien a priori si banal que les penseurs contemporains ne l'ont jamais étudié à sa juste valeur : nourrir les autres. Que signifie « donner à manger » ? Quelle promesse ? Quelle portée politique ? Ce geste serait la « première pièce de l'édifice social », nous dit Joëlle Zask : échange primitif avec le nourrisson, charité avec nos aînés dépendants, expérience de partage, éducation au goût… Un geste éthique, révélateur de l'état d'une société, qui accepte ou non la « malbouffe ». Symbolique du pain, art de la cueillette, enjeu des cantines scolaires… La philosophe veille au grain dans un texte buissonnier et souvent savoureux. **E.D.**

Premier Parallèle, 208 p., 17 €.



La Force majeure

de Clément Rosset

Les Éditions de Minuit ont eu l'idée lumineuse d'éditer en poche ce texte majeur du philosophe Clément Rosset (1939-2018), initialement publié en 1983. L'occasion de redécouvrir cet éloge de la joie, si somptueux qu'il en est presque performatif, déclenchant chez son lecteur ou sa lectrice une allégresse immédiate. « Il n'est de joie que folle », écrit Clément Rosset, dissertant avec une intelligence contagieuse sur le sentiment de béatitude qui survit paradoxalement au tragique du réel. La joie est une « approbation » de la vie, y compris dans ses travers, ses cruautés. « Être heureux, c'est toujours être heureux malgré tout », écrit-il encore, s'appuyant sur sa lecture de Nietzsche, ses aphorismes ou ses notes sur la musique. La joie serait une réjouissance sans objet ni raison. Une jubilation pure, inexplicable, prompte à devenir un art de vivre et une force majeure. **E.D.**

Les Éditions de Minuit, 112 p., 10,50 €.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



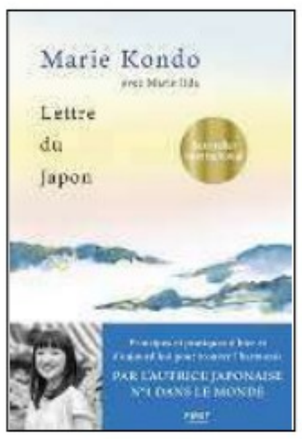
Marche et reprends pied

d'Annabel Abbs

On le sait tous presque instinctivement : marcher sur une plage, en forêt, en ville ou à la montagne apporte des plaisirs et des bienfaits différents. L'autrice, qui a publié *Méfiez-vous des femmes qui marchent* (Pocket, 2023), revient sur les pouvoirs bienfaisants de certains lieux. À l'aide d'enquêtes scientifiques et d'anecdotes, elle montre comment le paysage joue sur notre santé mentale et psychique. En colère, énervé ou à la recherche de solitude ? Direction les forêts qui apaisent et consolent. Triste, blasé, insomniaque ? Le bord de mer est tout indiqué. Besoin de faire le point ? Les montagnes nous offrent de l'espace pour penser. Les pays nordiques, mais aussi le Japon, étudient la manière dont l'air, les molécules d'eau, les odeurs des plantes interagissent avec notre corps par le biais des neurotransmetteurs, et activent des hormones de détente et de plaisir. Un ouvrage inspirant. **A.B.**

Arthaud, 336 p., 21 €.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

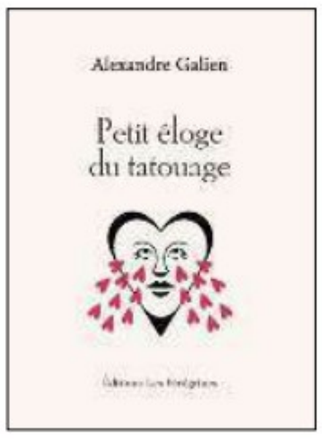


Lettre du Japon
de Marie Kondo, avec Marie Iida

Doit-on encore présenter la prêtresse du rangement, la Japonaise aux quelque dix millions de livres vendus dans le monde ? Marie Kondo revient avec un texte plus personnel sur son Japon le plus intime. Pour la première fois, elle parle de ce qu'elle aime dans son pays, de ses traditions qu'elle a aidées à populariser : l'*ikigai* (la raison d'être) cohabite avec le *kokoro* (le cœur mis à chaque action) ou le *wabi-sabi* (le lien à la nature). En s'inspirant de philosophie zen, l'écrivaine dévoile son univers spirituel : l'ode à la joie (fil conducteur de sa vie), la reconnaissance de la simplicité au quotidien ou encore le besoin d'émerveillement de chacun. Six lettres aux lecteurs composent un voyage intérieur, qui charme et apaise tant l'harmonie s'en dégage. Lire Marie Kondo dans ce nouvel opus, c'est un départ vers l'Orient raffiné et sensuel. **A.B.**

First, 280 p., 19,95 €.

SOCIÉTÉ

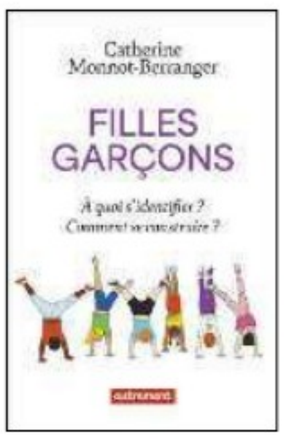


Petit Éloge du tatouage
d'Alexandre Galien

Pourquoi se tatoue-t-on ? Derrière le geste, se dessinent des moments clés, un engagement, une émotion, un besoin d'imprimer sur son corps une rencontre, un art ou une phrase. L'auteur, qui fut policier et professeur à Sciences Po avant d'être écrivain, livre ici une véritable déclaration d'amour à ses soixante-dix tatouages. Du premier, réalisé à Pékin, jusqu'à ceux de son mariage, il évoque les choix, les raisons, la douleur, la signification de chacun de ses dessins. Le tatouage comme un bout de vie que l'on emporte avec soi, un symbole de liberté, une carte du Tendre moderne. Avec celle qui fut sa femme et qui s'entraînait à tatouer… sur des pamplemousses, Alexandre Galien démontre que le tatouage reste une affaire d'émotions, de sentiments. Érudit, souvent drôle, toujours juste : grâce à ce récit, on ne regardera plus sur la plage les épidermes de la même façon ! **A.B.**

Les Pérégrines, 200 p., 14 €.

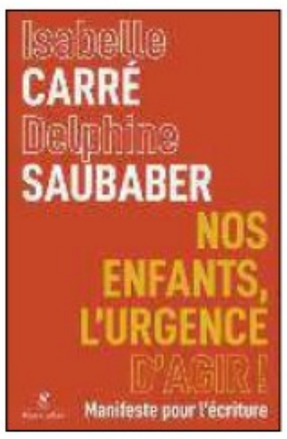
ÉDUCATION



Filles, garçons, à quoi s'identifier ? Comment se construire ?
de Catherine Monnot-Berranger

Rien à faire, ça ne ruisselle pas : les essais féministes et les grandes résolutions pour déconstruire les stéréotypes de genre ou prôner l'égalité peinent à franchir les portes de l'école et à convertir les premiers concernés, à savoir les garçons et les filles de 8 à 12 ans qui campent dans leur rôle assigné. Tel est le constat dressé par la chercheuse en anthropologie Catherine Monnot-Berranger après plusieurs mois d'immersion dans des établissements scolaires et des centres de loisirs du sud de la France. La mixité reste selon elle un « rêve inachevé », saboté par la masculinité hégémonique des cours de récréation, les injonctions virilistes, les réseaux sociaux, ainsi qu'une « multitude de petits murs invisibles » observés par l'autrice, qui appelle à une éducation plus efficace à la vie affective et relationnelle. **E.D.**

Autrement, 232 p., 21 €.



Nos enfants, l'urgence d'agir ! Manifeste pour l'écriture
d'Isabelle Carré et Delphine Saubaber

On connaît le goût de la comédienne Isabelle Carré pour les mots. Avec la journaliste Delphine Saubaber, elle alerte sur l'importance de la lecture chez les jeunes. Le constat, hélas, est bien connu : nos enfants ne lisent pas ou peu, et la dégradation du niveau scolaire en lecture et écriture est préoccupante. La faute aux écrans, à l'intelligence artificielle utilisée pour les devoirs, à la difficulté à se concentrer. En s'appuyant sur les ateliers d'écriture qu'elles animent, les deux autrices plaident pour que nous, parents – mais aussi éducateurs et décideurs politiques – mettions l'écrit au centre de nos vies. Écrire, c'est résister ! Cela passe par un encadrement de l'IA, l'utilisation de l'écriture créative dès le plus jeune âge, une éducation à l'esprit critique. Un livre clair et engagé qui revendique le droit à la nuance, à la lenteur. **A.B.**

Robert Laffont, 152 p., 15,90 €.

DR

FÉMINISME



Une fois que les femmes ont ouvert les yeux, écrits et paroles féministes 1947-1985

de Simone de Beauvoir

Pour le quarantième anniversaire de la mort de Simone de Beauvoir, les éditions Gallimard nous offrent un double cadeau : la publication en Pléiade de son livre monument, *Le Deuxième Sexe*, ainsi qu'un volume compilant ses écrits et paroles féministes, articles, transcriptions de conférences ou d'interviews, qui épousent l'évolution de sa pensée et de ses engagements entre 1947 et 1985.
La philosophe répond notamment aux attaques sexistes qui l'assaillent à la sortie de son livre, jugé obscène. Beauvoir sera ensuite de tous les combats – violences conjugales, contraception, avortement, accès à l'emploi – pour émanciper la femme d'un destin assigné. Des textes d'une grande acuité, modernité, parfaitement introduits et contextualisés par la maîtresse de conférences en université Esther Demoulin. **E.D.**

Gallimard, 624 p., 28 €.

SANTÉ



Placebo, enquête historique et scientifique sur un mystère médical

de Richard Monvoisin, Léo Druart et Nicolas Pinsault

C'est un simulacre qu'on prescrit à dessein, une pilule sans remède qui, parfois – et c'est là son mystère –, favorise la guérison. Avec humour, un trio de chercheurs se livre à une expertise du placebo à travers les âges. Leur essai, parfaitement documenté, remonte aux charlataneries de l'Antiquité, aux boulettes de pain aromatisées vendues comme des antidotes, mais aborde aussi l'autre facette du placebo : son intérêt dans les protocoles d'essais cliniques de médicaments. Ou encore ses vertus sur l'imaginaire du patient, ses effets réels sur son anxiété ou sur ses douleurs. On y apprend les subtiles différences entre placebos ouverts, transparents, avoués, etc. Comme les mécanismes du « nocebo » (quand on s'invente des effets secondaires indésirables). Ou une contre-histoire de la médecine aux ressorts inattendus. **E.D.**

Les Arènes, 368 p., 22 €.



Et si c'était le pancréas ?

de Pierre Nys

Peu d'entre nous savent exactement où se situe le pancréas, organe méconnu et silencieux. À quoi sert-il, quels sont ses ennemis ? Par quelles maladies peut-il être touché et comment le chouchouter ? Le Dr Pierre Nys, endocrinologue, nutritionniste, nous dit tout sur cet organe invisible, qui s'apparente à un troisième cerveau. En effet, il produit de l'insuline, discute avec notre microbiote et constitue une véritable usine biologique et chimique. Aujourd'hui, il souffre chez beaucoup d'entre nous : diabète, cancer, pancréatite sont en hausse. L'alimentation joue ici un rôle clé. On découvre que si notre pancréas adore les artichauts, les avocats, les abricots et les fruits de mer, il déteste le trio alcool, graisse, sucre. On apprend à fractionner ses repas, à se brosser les dents régulièrement, à utiliser du gingembre et à bouger. Pour illustrer le propos, des recettes « pancréas *friendly* » permettent de le garder en pleine forme. **A.B.**

Leduc, 352 p., 19,90 €.

BANDES DESSINÉES



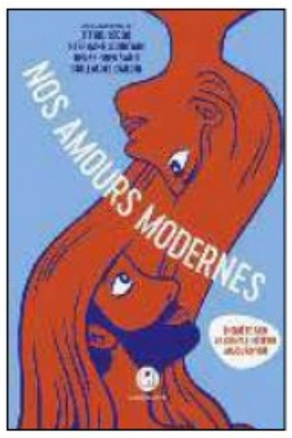
Le Syndrome de l'imposteure

de Céline Bracq, Fanny Briant et Éric Giacometti

Il est bien vu, ce « e » final à « imposteure », tant ce sentiment semble prioritairement toucher les femmes, même si celles-ci sont loin d'avoir le monopole du doute. On parle de « syndrome » mais cela n'a rien d'une pathologie : plutôt une sensation tenace de ne pas mériter sa place ou son poste, entre déficit de légitimité, épuisant perfectionnisme et peur d'être démasqué.e. Céline Bracq et Éric Giacometti mettent des mots justes sur cette expérience intime d'autodénigrement, finalement beaucoup plus répandue qu'ils ne le soupçonnaient. Les dessins de Fanny Briant étoffent leur stimulante enquête auprès de psychologues, d'entrepreneuses, de personnalités comme la lanceuse d'alerte Irène Frachon ou la journaliste Nora Hamadi. Comment surmonter ses doutes et réactiver l'estime de soi ? Sous couvert(ure) de bande dessinée, de parfaits conseils pour oser tomber le masque. **E.D.**

Marabulles, 128 p., 19,95 €.

BANDES DESSINÉES

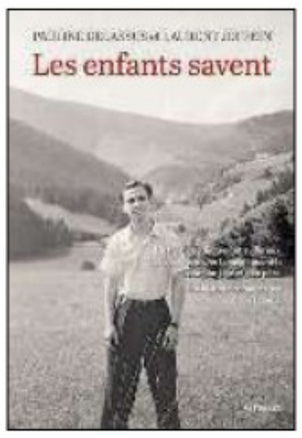


Nos amours modernes
sous la direction de Titiou Lecoq, Stéphane Jourdain, Renée Greusard et Guillaume Daudin

Et si nous profitions de la grande conversation post-MeToo pour tout remettre à plat dans le couple : fidélité, pratiques sexuelles, contraception, partage des tâches, de la charge émotionnelle… Cette enquête collective nous y invite avec légèreté et rigueur, portée par son robuste comité éditorial (Titiou Lecoq, Stéphane Jourdain, Renée Greusard et Guillaume Daudin). Au gré des affinités, le quatuor a décidé d'assortir plumes et crayons, créant des binômes convaincants (entre expertes ou journalistes et illustrateurs) pour dessiner un joyeux panorama des questions qui animent le couple hétéro d'aujourd'hui. Chacun jubilera de s'y reconnaître, sous le trait élégant de Catel, l'humour de Boulet, de Magali Le Huche, ou les écritures singulières de Pierre Thyss, Carole Lobel ou encore Salomé Lahoche. **E.D.**

L'Iconoclaste, 128 p., 28,90 €.

RÉCITS



Les enfants savent
de Pauline Delassus et Laurent Joffrin

Si les arbres généalogiques sont des condensés d'histoire de France, celui-ci est particulièrement remarquable, résumant ce que le pays a connu de plus sombre et de plus flamboyant au siècle dernier. Laurent Joffrin, ex-directeur de *Libération* ou du *Nouvel Obs*, et sa fille Pauline Delassus, journaliste à *La Tribune Dimanche*, écrivent à quatre mains leur roman familial, passionnant récit de filiation sur l'aveuglement colonial, la collaboration, le mélange « d'opprobre et de gloire » qui fut leur berceau. Figure centrale du livre, Jean-Pierre Mouchard, père de Laurent Joffrin, éditeur réac, ami intime de Jean-Marie Le Pen. Côté maternel, Edmond Michelet, résistant, rescapé de Dachau, devenu ministre du général de Gaulle. Entre les deux, beaucoup de non-dits, un suicide, des sensibilités acérées par le destin… Et un père et sa fille écrivant joliment sur l'enfance blessée, le poids de l'histoire et la force du libre arbitre. **E.D.**

Grasset, 304 p., 22 €.



Touche fantôme
d'Amaury da Cunha

Il est des coups de fil dont on ne se relève pas. Appel, annonce, abîme. En 2009, l'écrivain-journaliste-photographe Amaury da Cunha apprend par téléphone que son petit frère Charles vient de se jeter du haut d'un immeuble, à Singapour. C'est à lui de prévenir ses parents du suicide. Il ravive ici ces déchirantes minutes fondatrices. La ligne téléphonique de son frère est longtemps restée active, lui offrant la possibilité de réécouter son message d'accueil, « seul document sonore qu'il nous reste de sa voix ». L'auteur est tenté de convoquer sa mémoire dès qu'il saisit son smartphone, « petite boîte à fiction pour supporter l'absence ». Tout à la fois tombeau et précis de reconstruction, ce récit grave et délicat tisse de subtiles réflexions sur le deuil, l'impensé de la conversation, l'étrange matière de la voix et le chuchotement de nos fantômes familiaux. **E.D.**

L'Iconoclaste, 160 p., 18,50 €.



Une histoire d'amour et de violence
d'Olivier Bourdeaut

On se souvient de son premier roman, *En attendant Bojangles* (Gallimard, "Folio", 2017), et de cette histoire teintée de merveilleux, récompensée par le prix France Télévisions 2016. Dans ce récit âpre et cruel, peu de place pour la douceur de vivre. Olivier Bardeaut a vécu, auprès d'un père notable de province, une enfance marquée par la violence, les interdits, la privation de liberté. Au père imprévisible et capable de colères dévastatrices, l'enfant oppose le silence, l'ironie, les fugues avec les copains. Pas protégé par sa mère, martyrisé par son père, le jeune garçon va d'échec en échec. Quand son premier roman devient ce succès incroyable, quelle fierté ! Le pardon, les retrouvailles, seront-ils au dernier rendez-vous ? Un livre bouleversant sur la force du lien filial, l'amour malgré tout, porté par une écriture aérienne et si juste. **A.B.**

Gallimard, 240 p., 20,50 €.

DR

Prendre soin de son âme

Des recueils inédits, accessibles et inspirants pour aller à la rencontre de la spiritualité chrétienne



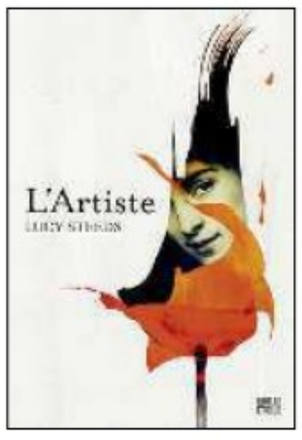




Avec un carnet à compléter pour poursuivre votre méditation en fin d'ouvrage

En poche chez J'AI LU

ROMANS



L'Artiste
de Lucy Steeds

Quand Joseph Adélaïde, jeune journaliste anglais timide, arrive à pénétrer en 1920 chez le célèbre peintre reclus en Provence Savinien Goubert pour un article qu'il espère écrire, il ne s'attend pas à tomber sous le charme de sa nièce, l'insaisissable et si jolie Suzanne. Alors qu'il prolonge son séjour, incapable de s'éloigner, des liens amoureux se forment. Pourquoi celle-ci cherche-t-elle à passer inaperçue, tout en organisant le quotidien du grand homme imprévisible et colérique ? Comment un peintre renommé accepte-t-il de vivre loin de tout, sans jamais recevoir ? L'équilibre de la maison est alors perturbé et des secrets bien enfouis vont rejaillir, éclaboussant chacun. Un premier roman vite devenu best-seller en Angleterre et aux États-Unis, qui explore l'émancipation féminine au temps de Cézanne et nous plonge dans une histoire d'amour sensuelle et mystérieuse en Provence. On adore ! **A.B.**

Traduit de l'anglais par Frédéric Grellier, Hachette, 432 p., 22,90 €.



Je suis drôle
de David Foenkinos

Toute sa vie, on a répété à Gustave Bonsoir qu'il était hilarant. Pourtant, son enfance a été difficile : deuil de sa mère, différents foyers jusqu'à l'arrivée chez Jean-Michel et Catherine, ses adorables parents adoptifs. Sa nouvelle famille, son entourage adorent ses blagues, cascades et spectacles. Logique donc pour lui de choisir la route du stand-up. Mais une première performance sur scène, puis une deuxième totalement ratées le laissent amer. Et s'il devenait acteur ? La rencontre avec une agente d'artiste excentrique pourrait bien changer sa vie. Géraldine, croit en effet en son génie, tout comme Margot, sa petite amie. Mais parfois, le succès se niche là où on ne l'attendait pas. Un roman léger comme une coupe de champagne pour dire la pression, la difficulté à émerger, le prix de la célébrité. On a à la fois envie de consoler le pauvre Gustave et de s'esclaffer de ses mésaventures. **A.B.**

Gallimard, 192 p., 20 €.



Le Pot de départ
de Julien Aime

La retraite, certains y pensent un peu, beaucoup à la folie, pas du tout. Quand Jean-Michel voit approcher le pot de départ de rigueur dans son entreprise, il est pris d'un vertige existentiel : comment affronter les années d'oisiveté qui lui restent, quel hobby développer, pourquoi laisser la place aux jeunes loups de sa boîte, comment déjouer l'horreur de devenir un grand-père pépère ? On sourit ou on rit franchement à toutes les pages, quand Jean-Michel et sa femme entreprennent un stage de préparation à la retraite qui va tout bouleverser. Dans cette sorte de Club Med pour sexagénaires, quiproquos, coups de foudre et disputes s'enchaînent chez les couples, pas forcément sur la même longueur d'onde sur la façon d'occuper leur temps « après ! ». Une comédie acide et tendre sur le monde du travail, sur les injonctions qui guettent les seniors et sur le stress des couples, confrontés soudain à une cohabitation permanente. À lire à tout âge. **A.B.**

Mazarine, 264 p., 19,90 €.



Dans la jungle
d'Adeline Dieudonné

Ils sont rares, les livres qui nous font vraiment peur alors même qu'on en connaît la fin, inéluctable ! Aurélie rencontre Arnaud, et celui-ci la tuera, des années après leur mariage et une vie familiale apparemment sans heurts. Après *La Vraie Vie* (L'Iconoclaste, 2018), son premier roman multi-récompensé, Adeline Dieudonné évoque ici son milieu d'origine, la bourgeoisie aisée belge. On suit de l'intérieur les pensées des amoureux et les premières failles, les indices semés. Arnaud, ce garçon si parfait, se révèle d'un naturel très jaloux et manipulateur. La surveillance numérique qu'il organise ne laisse aucune chance à sa femme et à leurs enfants. Ce féminicide annoncé dès les premières pages nous pétrifie tant les détails sonnent juste, comme l'ignorance de l'entourage ou les réactions des amis. Impossible de lâcher ce roman, qui emprunte la forme d'un thriller captivant sur la violence domestique. **A.B.** ●

L'Iconoclaste, 432 p., 22,50 €.

DR



Offre **Intégrale**

1 an

12 numéros + 6 HS

+

EN CADEAU

Le sac cabas corail

+

La version numérique
incluse dans votre abonnement

à consulter sur KIOSQUE mag.com

79€90
au lieu de ~~130,02€~~

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

OFFRE D'ABONNEMENT

jusqu'à **39%** de réduction

+ EN CADEAU, LE SAC CABAS CORAIL

Le compagnon idéal pour transporter vos affaires ou aller à la plage.

Dim. 34 x 26 x 11,5 cm.



+ 6 HORS-SÉRIE



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

C'EST RAPIDE, SIMPLE ET 100% SÉCURISÉ !

KIOSQUE mag.com

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

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

1 Je choisis mon offre d'abonnement : **# M127 # D1723394**

☐ **Offre Intégrale(a) :** **- 39%**
1 an - 12 nos + 6 Hors-série + Le sac cabas corail pour **79,90€** au lieu de ~~130,02€~~ soit 39% de réduction (1)

☐ **Offre annuelle(a) :** **- 38%**
1 an - 12 nos + Le sac cabas corail pour **49,90€** au lieu de ~~80,28€~~ soit 38% de réduction (2)

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

2 Je choisis mon mode de paiement :

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

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

IBAN ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐

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

Date : ☐☐ / ☐☐ / ☐☐☐☐
Signature :

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

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

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

*Le prix de référence à l'année se compose du prix kiosque (70.80€ et 118.20€ pour le HS), et des frais de port 9,50€ et 11,81€ pour le HS). (a) Offre avec engagement : abonnement annuel automatiquement reconduit à date d'anniversaire. Le règlement s'effectue en une seule fois. Vous serez informé par écrit dans un délai de 3 mois avant le renouvellement de votre abonnement. Vous aurez la possibilité de l'annuler 30 jours avant la date de reconduction auprès du service client. A défaut l'abonnement sera reconduit pour une durée identique à votre abonnement initial. Pour toute autre information, vous pouvez consulter nos CGV sur http://kiosquemag.com et contacter le service client par mail sur serviceabomag.fr ou encore par courrier à Groupe Psychologies - Service Client - 40 avenue Aristide Briand - 92227 Bagneux. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France Métropolitaine valable jusqu'au 30/06/2026. DOM-TOM et autres pays nous consulter. Vous disposez, conformément à l'article L 221-18 du code de la consommation, d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du magazine en notifiant clairement votre décision à notre service abonnement. Les informations demandées sont destinées à la société Groupe Psychologies (KiosqueMag) à des fins de traitement et de gestion de votre commande, de la relation client, des réclamations, de réalisation d'études et de statistiques et, sous réserve de vos choix, de communication marketing par KiosqueMag et/ou ses partenaires par courrier, téléphone et courrier électronique. Vous bénéficiez d'un droit d'accès, rectification, d'effacement de vos données ainsi que d'un droit d'opposition en écrivant à Psychologies-DPD, c/o service juridique, 40 avenue Aristide Briand – 92220 Bagneux, ou par mail à dpd@reworldmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - http://www.cnil.fr . Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles, vos droits et nos partenaires, consultez notre politique de Confidentialité sur http://www.kiosquemag.com.

C'est quand même fou, quelqu'un qui a ce superpouvoir : croire en toi avant même que tu saches qui tu es

MOSIMANN
DJ et chanteur,
dans notre dossier, p. 46.

LE MOIS PROCHAIN
AVEC
PSYCHOLOGIES

Votre **foulard** de l'été !

4 COLORIS DISPONIBLES



- Taille **65 x 65 cm**
- **Effet satiné**
- 4 motifs au choix : **fleuri ou géométrique**

1 €
SEULEMENT*
en + de Psychologies

En vente dès le 17 juin
chez votre marchand de journaux

* Psychologies petit format (4,90 €) + le foulard (1 €) = 5,90 €. Offre valable du 17/06/2026 au 17/08/2026 dans la limite des stocks disponibles et réservée à la France métropolitaine.

LA NOCÔME PARIS

NOUVEAU
LA CRÈME RESET

ET SI
VOUS INVERSIEZ
L'ÂGE BIOLOGIQUE
VISIBLE
DE VOTRE PEAU ?

DISPONIBLE CHEZ NOCIBÉ

ABSOLUE
LONGEVITY MD
META DISCOVERY



L'Oréal France - SNC - 30 rue d'Alsace 92300 Levallois-Perret - RCS Nanterre 919 434 894. Photographie retouchée.