SEPM TOP ventes

PSYCHOLOGIES.COM

Nº 481 | MAI 2026

PSYCHOLOGIES

PSYCHOLOGIES

Peut-on être *HEUREUX* sans être *COMBLÉ* ?

TEST
OÙ VOUS SENTEZ-VOUS CHEZ VOUS ?

Famille
COMMENT SENSIBILISER LES ENFANTS À LA SANTÉ MENTALE

Marine Leonardi
"J'ai fait du théâtre pour retrouver ma fantaisie"

L'habit fait-il le moi ?

Récit
« J'AI ÉTÉ JURÉE D'ASSISES… »

COUPLE, FAMILLE, AMIS

SORTIR DE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

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

REWORLD MEDIA

L 14205 - 481 - F: 5,90 € - RD

99%

C'est la part de la couleur pétrochimique dans l'industrie mondiale du maquillage. Nous remplaçons ces pigments synthétiques et non renouvelables, par la coloration extraite de plantes aux propriétés biologiques exceptionnelles.

En 2020, les co-fondateurs Elodie Carpentier et Salem Ghezaili développent une innovation brevetée, substituant la couleur pétrochimique au profit de la couleur végétale, issue des pigments de plantes tinctoriales.

Grâce à cette expertise unique, la Maison Le Rouge Français propose une collection de maquillage qui respecte la biodiversité et la santé de chacune des femmes avec des produits vegan, certifiés BIO, aux formules pures, élaborées en France.

C'est ainsi que Le Rouge Français pose des fleurs sur votre peau,
pour la nourrir et la préserver.
Ce savoir-faire est unique au monde.

LE ROUGE FRANÇAIS

PLANT BASED MAKEUPOLOGY

COSMOS NATURAL · COSMOS NATURAL · COSMOS ORGANIC · COSMOS ORGANIC · PETA Cruelty-Free and Vegan · MADE IN FRANCE FABRIQUÉ EN FRANCE

Cosmos Organic et Natural certifiés par ECOCERT Greenlife, selon le référentiel COSMOS.

BOUTIQUES

La Maison Le Rouge Français · 16, rue de Turenne, Paris · lerougefrancais.com

LE ROUGE FRANÇAIS®

UN **VÉGÉTAL**. UN **PIGMENT**.

UNE **COULEUR**.

Lane Assist Volkswagen
Aide au maintien dans la voie

On n’a rien inventé.

Les technologies d’aide à la conduite ne dispensent pas le conducteur d’être vigilant. En option selon les modèles et les finitions. Plus d’informations sur volkswagen.fr
SAS Volkswagen Group France, RCS Soissons 832 277 370.

Pensez à covoiturer #SeDéplacerMoinsPolluer



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

Permis *de ressentir*

« Ne t'inquiète pas, maman, je suis grand maintenant : je sais garder la tristesse dans mon ventre, je ne vais pas pleurer. » Cet adorable petit bonhomme a 4 ans. Ses parents ne sont pas thérapeutes et pourtant, il sait déjà identifier les émotions qui le traversent et celles qui animent ses proches. Il a compris que la tristesse peut se réguler [ne la garde pas trop dans ton ventre toutefois], que les larmes inquiètent, que le chagrin dérange. C'est bien là que commence l'apprentissage de la santé mentale, comme notre journaliste Aurore Aimelet l'indique dans son article. Non pas dans les cabinets de psy, mais dans les cuisines, les chambres d'enfant, les salons. Nous transmettons des mots, des gestes, des peurs aussi. Nous apprenons à nos enfants à dire « Bonjour », mais leur apprenons-nous à dire « Je vais mal » ?

Éveiller les enfants à leur vie intérieure n'est pas les fragiliser. C'est leur donner des outils, un vocabulaire, une permission : ressentir, demander de l'aide, reconnaître qu'un parent peut être fatigué, qu'un proche peut traverser une dépression, que la vulnérabilité n'est pas une faute mais notre condition humaine.

C'est dans cet esprit que nous avons conçu ce numéro de mai : comprendre ce qui nous relie à travers notre dossier sur la dépendance affective, interroger la quête du manque via notre question existentielle « Peut-on vivre heureux sans être comblé ? », découvrir combien une expérience peut ébranler nos certitudes en lisant le témoignage d'une jurée d'assises bouleversée par ce qu'elle a vu et entendu. Autant de manières d'explorer nos fragilités sans les dissimuler.

Parler de santé mentale aux enfants, c'est contribuer à élever une génération capable de mieux se connaître et de faire preuve d'empathie. C'est refuser la loi du silence.



LOÏC BARATOUX - GETTY IMAGES

STÉPHANIE PIC
DIRECTRICE DE LA RÉDACTION

SOMMAIRE



GETTY-IMAGES-OH3ERZO5UYS-UNSPLASH - TOA-HEFTIBA-A8XTW8GOWVO-UNSPLASH - SEVERINE SCAGLIA - TANIA CERVIÁN 20200/GETTY IMAGES/WESTEND61



PHOTO : DORIAN PROST/ PARIS MATCH/SCOOP

12 LE COURRIER
Vos questions à Claude Halmos

16 LE DIVAN
Marine Leonardi
« J'ai fait du théâtre pour retrouver ma fantaisie »

25 LE REGARD DE CHRISTOPHE ANDRÉ
L'IA en psychothérapie : ce qu'elle peut… et ne peut pas

29 ICI ET MAINTENANT
« Kandinsky face aux images »
Changer le monde
À l'affiche : *Juste une illusion*

34 LE RENDEZ-VOUS DE MARINE COLOMBEL
Les valeurs du rire

36 DOSSIER
Couple, famille, amis
SORTIR DE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

38 Le lien sans la chaîne

40 Vincent Estellon : « La dépendance affective apparaît lorsque le désir de lien devient besoin »

44 Test : êtes-vous concerné.e ?

46 7 pistes pour se libérer (et aimer mieux)

50 Focus : le rôle des proches

51 La bibliothérapie d'Augustin Trapenard

Les pages signées « Communiqué » sont des pages de publicité. Les pages signées « Publimarque *Psychologies* » sont des pages de publicité réalisées par l'équipe commerciale de *Psychologies* pour une marque. Ce numéro comporte sur tout ou partie de sa diffusion un échantillon Laboratoire Native Phyto 7 collé entre deux cahiers (éditions grand format et format poche). Tous les prix publiés dans ce numéro sont donnés à titre indicatif.







52
C'EST LA VIE

54 **Enquête**
Ce que le cinéma révèle de nous

58 **Famille**
Comment sensibiliser les enfants à la santé mentale

60 **Test**
Où vous sentez-vous chez vous ?

66 **Travail**
Comment réussir à faire équipe

68 **Récit**
« J'ai été jurée d'assises… »

72 **Analyse**
L'habit fait-il le moi ?

74 **Dans la tête des ados**
Par Delphine Py

78
C'EST BON À SAVOIR

80 **La question existentielle**
Peut-on être heureux sans être comblé ?

84 **Le livre**
Le Divan des femmes d'Élisabeth Roudinesco

88 **Le filtre**
Le biais de surperception sexuelle

90 **Profession psy**
Trouver le bon tempo

92 **La première séance**
« Ma femme ne cesse de m'en vouloir »

Abonnez-vous p. 65

96
C'EST À VOUS

98 **Découverte**
Plein air, pleine forme

102 **Image de soi**
Les parfums ont-ils un genre ?

106 **Beauté douce**
Revigorant romarin

108 **Beauté green**
Le mot du mois : PFAS

110 **Cuisiner simplement**
Le pois chiche, un allié de choix

116 **La biblio**
Ressembler à ma mère ? Sûrement pas !

122 **Le mot de la fin**
Augustin Trapenard

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. 92).

Delphine PY



Psychologue très suivie sur les réseaux sociaux, autrice du *Guide de ta santé mentale* (Marabout, 2023), elle a participé à l'émission *Rendez-vous chez le psy* (France 2). Pour *Psychologies*, elle répond aux questions des ados (lire p. 74).

Hélène FRESNEL



Reporter à *Psychologies*, elle est aussi psychologue clinicienne et s'est formée à la psychopathologie, après des études de lettres et de journalisme. Réalisatrice de documentaires, autrice, elle a publié entre autres *Psychographie* (Hachette, 2021), (lire p. 40, 84 et 90).

Séverine SCAGLIA



Illustratrice free-lance, elle vit et travaille à Paris. Après des études aux Arts décoratifs, où elle s'est familiarisée avec la photo, la sérigraphie et la gravure sur cuivre, elle a développé une écriture entre onirisme et surréalisme exprimée à travers le collage et autres éléments plus graphiques (voir p. 80).

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

NUXE

PARIS

JOUR *RAFFERMIT*



FORMAT
EXTRA
GÉNÉREUX
75ML

NUIT *RENOUVELLE*

INNOVATION ANTI-ÂGE JOUR & NUIT

Le nouveau Soin d'Exception Jour & Nuit réinvente la routine du quotidien. Sa promesse : réunir **2 soins en 1**, dans **un seul pot de 75 ml** et dans **une même formule experte 24h/24**, efficace aussi bien **le jour que la nuit**. Sa formule précieuse concentre le **pouvoir de la Niacinamide et de l'Huile de Micro-Algue Ultra Corrective**, pour une **peau plus ferme, comme repulpée**, et un **éclat ravivé. Dès le premier réveil, la peau est reposée, comme +4h de sommeil[1], les rides et ridules semblent lissées.**

NUXE LABORATOIRE N°1 DES SOINS D'ORIGINE NATURELLE EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE[2]

(1) Test d'usage - 31 volontaires. Satisfaction après 1 jour. (2) GERSDATA - SOGEARLY - Marché Dermocosmétique reconstitué - Segment Marque Naturelle - Valeur (CATTC) - Pharmacie et Parapharmacie - France - MAT Juin 2025.
Laboratoire NUXE SAS-127 rue d'Aguesseau 92100 Boulogne-Paris-France-R.C.S. 642 060 123.

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),
DELPHINE PY (Dans la tête des ados)
Premier secrétaire de rédaction **PHILIPPE MUNIER** philippe.m@psychologies.com
Assistante de la rédaction **VALÉRIE CARIMANTRANT**
Ont contribué à ce numéro **SÉGOLÈNE BARBÉ, VIOLAINE GELLY, VALÉRIE JOSSELIN,**
CÉLINE LISON, VALENTINE PÉTRY, ÉMILIE POYARD, GABRIELLE STÉRIN, MARIE-CLAUDE TREGLIA,
NELLY MACHANEK (iconographie) • **ÉMILIE LOEW** (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 :** mai 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

MAISONS

DU MONDE

EN MAGASIN
ET SUR MAISONSDUMONDE.COM

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.

Comment faire comprendre à mon compagnon que j'ai le droit de sortir sans lui ?

Je connais mon copain depuis un an, nous vivons ensemble depuis trois mois et j'ai un problème : il refuse que je sorte ou que je voie mes amis sans lui. Si je le fais, il me fait une scène terrible, en disant que je ne l'aime pas. Que puis-je faire ?

SOLÈNE, NARBONNE

L'amour, Solène, n'est pas un rapport de propriétaires. Les êtres ne sont pas des objets qui, dès lors qu'on les a choisis, nous appartiendraient : une amoureuse (ou un amoureux) n'est pas une voiture que l'on peut – par peur qu'on ne l'abîme – refuser de prêter à d'autres. Quand certaines personnes semblent, comme votre compagnon, l'ignorer, on peut évidemment l'expliquer de façon psy : en faisant par exemple l'hypothèse qu'elles répètent une relation à des parents possessifs, ou qui les ont laissées enfants – sans leur expliquer qu'ils les aimaient mais avaient aussi une vie en dehors d'eux – devenir possessives. Le registre psy néanmoins ne me semble pas, là, être le bon car, utilisé dans la vie réelle, il peut conduire à confondre « expliquer » et « justifier ». Or le fait qu'une chose soit explicable ne signifie pas pour autant qu'elle soit acceptable ; et interdire à quelqu'un de sortir comme il l'entend n'est pas acceptable, Solène, car cela revient à le priver d'une liberté essentielle ; et peut être de plus, on le sait, le début d'une dérive potentiellement dangereuse. Je pense donc qu'il faudrait parler avec votre compagnon et poser les choses clairement : vous vous aimez mais chacun de vous est majeur et libre, et doit le rester. Et, s'il ne voulait pas le comprendre, il faudrait, je crois, en tirer, même si c'est très douloureux, les conséquences.

SERGE PICARD

ÉCRIVEZ-LUI

Par mail :
chalmos@psychologies.com

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

Par souci de confidentialité, nous modifions certaines informations personnelles.

Dois-je forcer ma mère à reconnaître les agressions sexuelles dont j'ai été victime ?

J'ai perdu mon père à 7 ans. Peu après, mon grand-père maternel m'a agressée sexuellement et il a continué jusqu'à mes 12 ans. Ma mère ne m'a jamais protégée et aujourd'hui, à 90 ans, elle refuse toujours de reconnaître ce que j'ai subi. Dois-je continuer à le lui demander ?

SONIA, CLERMONT-FERRAND

Si, à l'époque des faits, votre mère les avait reconnus et fait condamner par la justice, cela aurait été pour vous, Sonia, essentiel. L'enfant que vous étiez ne serait pas restée seule face à l'horreur, elle aurait su que le monde n'était pas une jungle où les plus forts dévorent les plus faibles, et qu'elle pouvait être protégée. Mais votre mère ne l'a pas fait. Aujourd'hui, cette reconnaissance vous serait certainement utile mais elle n'est plus essentielle, car l'essentiel aujourd'hui ne se joue pas avec votre mère, mais entre vous et vous. Il passe par comprendre que le fait qu'elle « vous croie » ou non ne dépend pas de son amour pour vous mais de sa capacité à entendre qui était son père (qui avait aussi violé sa sœur, votre tante) et quelle avait été son histoire, ce qu'elle a elle-même vécu et le rôle qu'a joué sa mère. Et il passe par comprendre les conséquences qu'a eues, sur votre vie, ce que vous avez vécu. Vous dites en effet : « Pour moi, ce n'était pas sexuel. » C'est une phrase problématique, car le « sexuel » qu'elle évoque est un sexuel adulte et n'a rien à voir avec ce que vivent les enfants. Un homme qui viole – comme votre grand-père l'a fait – la bouche d'une petite fille fait exploser tous les repères qu'elle avait par rapport au monde, à elle-même et à son corps. Elle doit donc, dans l'instant, se dissocier pour survivre et se construire ensuite, sans le savoir, avec ça. Qu'en a-t-il été pour vous ?

Je culpabilise d'avoir quitté ma fonction d'infirmière urgentiste. Est-ce normal ?

Je suis infirmière. Je travaillais depuis quinze ans dans des services d'urgence et j'avais une passion pour mon métier. Mais c'est devenu trop difficile et j'ai craqué. Je travaille depuis un an en libéral, mais j'ai l'impression d'avoir déserté et je me sens coupable. Comment en sortir ?

MORGANE, LIMOGES

Votre culpabilité, Morgane, montre votre investissement dans votre travail et la conscience que vous avez de vos responsabilités professionnelles ; mais elle n'est pas justifiée. D'abord parce qu'il est normal d'avoir des limites, de les ressentir et de se protéger. Mais surtout parce que ce ne sont pas vos limites qui vous ont fait quitter l'hôpital, mais les conditions de travail qui vous y étaient faites. Des conditions qui sont, dans de plus en plus d'hôpitaux, tellement insupportables que de plus en plus de soignants, comme vous, « craquent ». Vous m'écrivez : « Que va devenir l'hôpital si tout le monde fait comme moi ? » C'est une vraie question, mais le fait que vous soyez morte d'épuisement ne l'aurait pas résolue. Vous gardez, Morgane, en libéral, la possibilité d'apporter à des patients, comme vous le faisiez à l'hôpital, une aide essentielle, mais sauver l'hôpital relève d'actions collectives, et vous pouvez, en tant que professionnelle et citoyenne, vous joindre, si vous le souhaitez, à ces actions. Elles permettent de passer de la culpabilité à la colère, et surtout de ne plus la diriger contre soi mais contre les instances qui, seules responsables des problèmes, sont aussi les seules à pouvoir les résoudre. Vous y réfléchissez ? ●●●



ENFANTS & ADOS
TES QUESTIONS

Est-ce que, quand on tue quelqu'un, on le fait exprès ?

RENAN, 7 ANS

Tes parents m'écrivent, Renan, que tu as été bouleversé par la mort, il y a quelques mois, d'un jeune homme après une agression, et que tu leur as posé cette question, très importante. Il est possible de tuer quelqu'un sans l'avoir voulu : dans un accident de voiture par exemple (et c'est pour cela d'ailleurs qu'il faut être toujours très prudent en voiture). Et il existe aussi, c'est vrai, des personnes qui peuvent décider de tuer quelqu'un mais, rassure-toi, ce sont des personnes très malades dans leur tête et, donc, très peu nombreuses, heureusement. Et puis il y a des cas où quelqu'un se bagarre avec une personne parce qu'il est très en colère contre elle. Il ne veut pas la tuer, il veut seulement par exemple lui faire peur, mais sa colère le dépasse et il la tue. Pourquoi sa colère est-elle plus forte que lui ? Parce que, dans la tête d'un être humain, tout se passe comme s'il y avait toujours deux personnes : l'une qui veut faire, sans réfléchir, tout ce dont elle a envie. Et l'autre qui, elle, réfléchit et la retient. Et, pour que celle-là soit la plus forte, il faut que l'humain ait eu des parents qui, comme les tiens, lui aient, depuis qu'il est petit, expliqué la vie et appris peu à peu à se contrôler (à ne pas hurler ou se rouler par terre au moindre problème par exemple). Et cela demande un gros travail, parce que c'est difficile. 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

Elle est triste, mamie, comment je peux la consoler ?

ALEX, 4 ANS ET DEMI

Ta question, Alex, prouve que tu es un petit garçon intelligent et qui aime sa mamie ; et un petit-fils comme toi, pour une mamie, c'est une grande chance. Pourtant – et je vais sûrement te décevoir – tu ne peux pas la consoler, parce que quand les grandes personnes sont tristes, c'est parce qu'elles ont des problèmes de grandes personnes, et il n'y a que des grandes personnes qui peuvent les aider.
Je crois donc que tu devrais demander à tes parents de t'expliquer pourquoi ta mamie est triste, ils le savent sûrement : cela peut être parce qu'en ce moment elle est fatiguée ou a des soucis. Mais cela peut être aussi parce que sa vie n'est pas assez gaie : parce qu'elle vit seule ou parce qu'elle ne travaille plus alors qu'elle aimait beaucoup son travail et y avait beaucoup d'amis, qui lui manquent (comme tes copains de l'école te manqueraient, à toi, si tu ne les voyais plus). Et puis il faudrait que tes parents t'expliquent aussi ce qu'ils font pour l'aider, parce qu'ils font sûrement beaucoup de choses, et tu ne le sais pas. Cela te permettrait de continuer à vivre ta vie de petit garçon et à être heureux (ce qui rend sûrement ta grand-mère très heureuse) et de faire confiance, pour la consoler, aux grandes personnes. Qu'en penses-tu ? ●

SERGE PICARD

NIVEA

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

SCIENTIFIQUEMENT PROUVÉ AVEC

TECHNOLOGIE BREVETÉE • AGE CLOCK •

AVEC L'INGRÉDIENT RÉVOLUTIONNAIRE

EPICELLINE®



INSPIRÉ DE LA SCIENCE EPIGÉNÉTIQUE

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

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

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

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



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

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

Marine Leonardi

Elle a eu l'adolescence sage, la jeunesse studieuse et une première vie en entreprise tracée. Avant de tout envoyer bouler. Le féminisme, la maternité et le goût de la scène étaient passés par là. « Ma touche à moi, c'est l'humour. » Carton plein ! En tournée avec son spectacle « Mauvaise Graine », elle s'est offert une pause sur notre « Divan ».

ENTRETIEN : **GIULIA FOÏS** – PHOTOS : **EMMA BURLET**

Tout le monde n'est pas fait pour la vie d'entreprise. Certains finissent par la quitter et se mettent à rêver d'une carrière artistique. Marine Leonardi, elle, l'a fait. D'abord sur la pointe des pieds, et puis un jour, elle poste une vidéo sur Instagram. Deux ans et demi plus tard, elle fait la tournée des Zénith, son Olympia affiche complet – au printemps prochain, on la verra à l'Adidas Arena, à Paris –, une fois par semaine, elle est sur France Inter et, sur Instagram, elle dépasse le million d'abonnés. « Je profite d'un élan collectif, souligne l'humoriste. J'apporte simplement ma pierre à l'édifice féministe. Ma touche à moi, c'est l'humour, et j'ai conscience de l'image que je renvoie : je suis blanche, CSP+, mère de famille et hétéro. Les femmes qui s'identifient à moi n'iraient pas forcément en manif, mais elles me suivent et le message passe. » ●●●

EMMA BURLET

J'AI FAIT DU THÉÂTRE
POUR RETROUVER MA FANTAISIE

MARINE LEONARDI

Sur scène comme sur les réseaux, elle raconte un quotidien fait de moments de détresse, d'une charge encore trop lourde à porter et d'une très grosse envie de foutre un coup de pied dans la fourmilière. En fin de vidéo, chaque fois, cette phrase devenue culte : « Vous n'êtes pas seul.e.s. » Car si ces instantanés sont les siens, ils sont aussi ceux de l'écrasante majorité des mères d'aujourd'hui : « Et encore, commente-t-elle, je suis ultra-privilégiée : je fais partie de celles qui ont pu se raconter, jusqu'à la trentaine, que le féminisme était un combat d'arrière-garde et que, lorsqu'on était confrontées au sexisme, il suffisait de gueuler un peu pour que ça s'arrange. Mais j'ai eu mes filles et, comme toutes, je me suis fait avoir par la maternité : la force de mon petit poignet n'a plus suffi et j'ai mesuré la puissance du combat collectif. » Avec Marine Leonardi, sur notre « Divan », plus que jamais, l'intime devient politique.

Notre dossier du mois porte sur la dépendance affective. Est-ce que ça vous parle ?

Marine Leonardi : Vis-à-vis de ma mère, oui ! Elle s'occupait de tout, elle gérait tout, pour ma sœur aînée et moi, et, aujourd'hui encore, si je l'appelle, elle est là dans les dix secondes. C'est précieux, je le sais : tout le monde n'a pas la chance d'avoir une mère disponible et à l'écoute. Le problème, c'est justement que, du coup, j'ai mis un bout de temps à prendre un peu mes distances. Or, c'était nécessaire, parce qu'en retour elle voulait tout savoir de nous, elle donnait son avis sur tout et, jusqu'à mes 18 ans, elle voulait même couper ma viande, parce que, disait-elle : « On va pas aller à l'hôpital aujourd'hui ! » C'est son côté *mamma* italienne, et ça peut paraître mignon, mais c'est aussi une forme d'emprise. Comment tu fais pour grandir en confiance avec ça ? Moi, quand je suis devenue adulte, j'ai eu l'impression de jouer un rôle et je ne m'en sentais pas capable – de toute façon, l'adulte, c'était ma mère. Le pire, c'est que même maintenant, à 37 ans, j'entends sa petite voix, sur mon épaule, commenter tout ce que je fais. Et c'est exactement ce que je ne veux pas faire vivre à mes filles. [Rires]

> « JE LUTTE POUR NE PAS **TOUT GÉRER** À LA PLACE DE **MES FILLES** »

Justement, quelle mère êtes-vous ?

M.L. : Je lutte pour ne pas tout gérer à leur place ! [Rires] Elles ont 3 et 7 ans, et j'essaie au maximum de les impliquer dans les tâches de la vie quotidienne. C'est une façon de leur dire : « Tu es capable. » Et aussi : « Je ne fais pas tout parce que je ne suis pas tout. » Quand on est parent, on peut avoir la tentation d'être ce référent unique, ce guide omniprésent, qui dispense la bonne parole : ça a quelque chose de très valorisant d'être un pygmalion… Mais moi, en même temps, ça m'effraie. Avec la mère que j'ai eue, je me méfie beaucoup de la famille : ça n'est pas parce que vos parents veulent le mieux pour vous qu'ils le font toujours. On donne beaucoup trop d'importance, je trouve, aux pères et aux mères : ce ne sont pas des gourous, ce sont des personnes, qui, comme toutes les autres, sont faillibles. Le plus beau cadeau qu'on puisse faire à un enfant, c'est de lui dire : si tu trouves d'autres sources d'inspiration, vas-y, fonce !

D'où venaient vos parents eux-mêmes ?

M.L. : De la classe moyenne, où la stabilité professionnelle et la sécurité financière comptaient beaucoup. Ma mère était assistante de direction – donc même au boulot, elle gérait la vie des gens [rires],

SON ACTU

« MAUVAISE GRAINE »

De son désir d'enfant aux premières années de ses filles, Marine Leonardi raconte le parcours d'une mère de famille, qui, comme elle peut, tente de se défaire des injonctions, des carcans et des rôles imposés. Avec une plume précise, une férocité bienveillante et un goût pour les jurons assez jubilatoires, le « je » devient un « nous » : quand l'humoriste se raconte, elle nous raconte aussi. Et si la scène a pu être, pour elle, un formidable exutoire, elle est, pour son public, joyeusement cathartique.

→ **« Mauvaise Graine », actuellement en tournée dans toute la France (plus Royaume-Uni, Belgique, Luxembourg et Suisse). Et le 5 mars 2027 à l'Adidas Arena, à Paris. Toutes les dates sur marineleonardi.com.**



EMMA BURLET

mon père travaillait au *Républicain lorrain*, dans les services administratifs, et ils ont passé, l'un comme l'autre, toute leur vie dans la même boîte. Avec nous, ils étaient très présents et ils géraient leurs finances au cordeau pour que notre ascension sociale soit possible. En revanche, la pression sur les études, c'est moi qui me la suis mise. J'avais 10 ou 11 ans quand on a déménagé dans un quartier de Metz un peu plus bourgeois. Tous les voisins avaient inscrit leurs enfants dans le collège d'à côté, privé et catholique. C'était plus simple pour mes parents aussi, donc j'y ai fait ma rentrée de sixième, et là, je suis devenue zinzin de l'école, comme d'autres gamins peuvent l'être avec le foot. Autour de moi, il n'y a que des gosses de riches et j'ai un déclic : si je travaille bien, moi aussi je pourrai avoir un bon métier, gagner de l'argent, m'élever socialement. Le pire, c'est que ça marche : je bosse et j'ai de bonnes notes… À m'en rendre malade, au point que les profs comme mes parents me disent de calmer le jeu. Mais c'était trop tard : l'école, pour moi, c'était devenu la course à l'échalote.

D'où l'école de commerce ?

M.L. : Exactement. Comme j'étais incapable de me faire cuire des pâtes, mes parents voulaient que je reste en Lorraine, mais j'ai fait des pieds et des mains pour aller à Paris : j'avais l'esprit de compétition et les meilleures prépas étaient là-bas. Mes parents finissent par me laisser partir et j'atterris à Versailles à 18 ans. Là, énorme baffe : je me retrouve plongée dans un système ultra-élitiste, et pour moi, c'est la descente aux enfers : très vite, je suis la dernière de la classe. Mais j'observe, ●●●

MARINE LEONARDI

●●●

je vise le milieu du tableau et je mise sur l'émulation collective pour y arriver. Je finis par intégrer l'Essec – honnêtement, sur un hold-up [rires] – et bien sûr, j'en suis ravie, mais ça génère en moi beaucoup de tristesse aussi : on te dit : « Ça y est, tu y es arrivée, maintenant, il te suffit d'un bon stage, et tu auras ton passeport pour la vie. » Mais arrivée à quoi ? Tu as 20 ans, tu as emmagasiné une foule de connaissances en un minimum de temps, dans un environnement ultra-privilégié, mais à quel moment tu as pigé quoi que ce soit de la vie ? Une école de commerce, aussi prestigieuse soit-elle, est quand même très vide de sens, et moi, mes premiers moments de solitude, je les ai vécus là.

Comment avez-vous quitté ce monde-là ?

M.L. : Les choses se sont faites très progressivement. Déjà, à mon arrivée à Paris, je n'avais pas la carte, pas les codes, et c'est drôle, parce qu'aujourd'hui, on me dit que je fais bourge, mais pour les copains que j'ai rencontrés à l'époque, je resterai toujours la prolo débarquée de Lorraine [rires]. J'ai commencé à travailler à 22 ans, dans un grand groupe, et je garde un très bon souvenir de mes années en entreprise : j'aime l'esprit d'équipe, j'aimais retrouver les collègues à la machine à café et je trouvais une grande satisfaction intellectuelle dans mon job. Après, ce sont des milieux où on en demande trop aux salariés : le rythme est intense, la pression est énorme, et moi-même, j'ai vécu une période de harcèlement dont je suis sortie avec dix kilos en moins... Le carcan a fini par me peser – on se parle quand même d'environnements ultra-formatés, sans beaucoup de place pour la singularité. Les femmes, surtout, font des efforts de dingue pour se couler dans le moule, mais c'est quasi impossible. Je les ai vues, mes copines de l'Essec, se faire placardiser au deuxième ou au troisième gosse, alors qu'elles étaient excellentes et qu'elles ont tout donné à leur boulot pour avoir les mêmes carrières que les mecs. Que tu le veuilles ou non, tu finis par te faire avoir par le patriarcat – je ne connais pas beaucoup d'hommes qui mettent leur boulot entre parenthèses parce que leur femme est mutée à l'autre bout du monde. ●●●

Autofocus



« AU BRÉSIL, LE PAYS DE LA JOIE »

« C'est une photo de Rio, faite par Louise de Metz. J'y suis allée une première fois, pour quelques mois, dans le cadre de mes études, j'ai ensuite travaillé deux ans à São Paulo. Mais c'était deux périodes de ma vie où j'étais un peu prise par mes chagrins d'amour, ou par des velléités artistiques dont je ne savais pas trop quoi faire. Tout récemment, j'y suis retournée, pour jouer cette fois, et là, j'ai pu saisir toute la beauté de ce pays – si grand, si divers que tu peux y vivre plusieurs vies en une. Je parle évidemment des quartiers où j'ai eu le privilège de séjourner, avec la mer en bas de chez toi, les pavés en noir et blanc et les gosses qui jouent sur la plage : comme tous les Occidentaux, j'étais loin des favelas... N'empêche que tout le pays, trois mois par an, le temps du carnaval, s'arrête pour faire la fête, et je ne pense pas me tromper si je dis qu'en France, on a plutôt un rapport au plaisir compliqué, avec l'idée qu'il faudrait souffrir pour pouvoir en profiter. Ce que j'ai découvert au Brésil, c'est un rapport à la joie qui m'a durablement marquée. »

DR

COMMUNIQUÉ PSYCHOLOGIES **POUR SVR**

SANS PERTURBATION



© Adolie Day

LE CONSEIL SVR

CHAQUE GESTE COMPTE POUR LIMITER VOTRE EXPOSITION AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS (P. E.). COMMENCEZ DANS VOTRE SALLE DE BAINS : PRIVILÉGIEZ DES ROUTINES MINIMALISTES, ET DES FORMULES COURTES ET SANS PARFUM. ET SI LE PRODUIT EST TESTÉ « SANS P. E. », C'EST ENCORE MIEUX !

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

MARINE LEONARDI

Comment est arrivée la scène, dans cette vie-là ?

M.L. : À l'époque, je commence par me sentir un peu schizophrène : j'aime cette vie d'entreprise, mais la *start-up nation* ne me fait pas rêver. Je me rends compte aussi de l'impact que ce milieu finit par avoir sur ma personnalité : à l'Essec déjà, j'avais commencé à perdre ce côté solaire qui me venait de ma mère et, avec les années, j'étais devenue moins fun que quand j'étais plus jeune. J'ai eu envie de retrouver cette fantaisie et j'ai commencé à prendre des cours de théâtre. Et puis j'ai eu envie d'écrire. Comme d'habitude, quand j'ai envie, je fais, et très vite, j'y ai pris goût. Or, ce que j'aimais le plus écrire, c'étaient les blagues. À l'époque, les *comedy clubs* étaient en plein essor : je fais mes premiers plateaux de stand-up, je bosse comme une tarée, et ça prend. Avec le recul, je l'ai compris, ça correspond aussi à une crise du post-partum qui ne dit pas son nom : ma fille aînée avait 1 an et demi, mes convictions féministes ont explosé à ce moment-là. Mon mari est un chouette type, un chouette père, mais, à investissement parental égal, il en tire dix fois plus de gloire que moi, ça m'est insupportable. La scène, à cette période-là, me sert d'exutoire : pendant trois ans, je mène une double vie entre stand-up et entreprise. Sauf que j'avais trouvé ce qui me rendait profondément heureuse et, à un moment donné, je n'ai plus pu ni m'en passer ni le faire à moitié. Ma deuxième fille venait de naître, sur scène, j'étais épuisée, mais la vie d'entreprise me correspondait de moins en moins. Il a fallu choisir, j'ai quitté ma boîte.

C'était en janvier 2024 : tout est allé très vite. Trop vite ?

M.L. : Non, parce que j'ai tout fait pour. Mes potes se marient, font des enfants, s'installent dans une vie qui ne ressemble plus du tout à la mienne, mon entourage me met la pression, je ne veux pas que mon choix impacte mon couple, je veux prouver à mes proches que j'ai eu raison… Bref, il faut que je perce, et vite. Or les réseaux sociaux restent le meilleur moyen d'y arriver. Un jour, je me filme, en gros plan, je partage un bout de ma vie de famille, je termine en disant : « Vous n'êtes pas seul.e.s », et la machine est lancée.

> « MES PREMIERS MOMENTS DE **SOLITUDE**, JE LES AI VÉCUS **EN ÉCOLE DE COMMERCE** »

Deux ans plus tard, vous vous dites quoi ?

M.L. : D'abord que j'ai eu raison ! [Rires] Au départ, ça pouvait être un peu dévorant. Quand tu découvres que ça marche pour toi, tu as peur de décevoir, et tu produis énormément – même en plein été, au beau milieu des vacances, quand ton mari a besoin de toi parce que ta fille fait une crise sur le chemin qui mène à la plage… Tu filmes, tu postes, parce que tu sais qu'il y a une demande, et ça, ça finit par être pesant pour tout le monde. Par ailleurs, mes filles ont grandi, elles ont pris conscience de ce que je fais, et puis on les entend sur les vidéos… Donc aujourd'hui, ça m'interroge, je fais plus attention, et surtout je produis moins. De toute façon, ça n'est pas un but en soi d'être « madame réseaux sociaux » : l'idée, ça reste d'amener les gens vers le spectacle vivant. Après, Instagram me permet d'atteindre un public beaucoup plus large et de faire passer des messages qui sont très importants pour moi. Quand je parle de moi, je parle de ce que vivent les mères aujourd'hui, et ça, c'est politique parce que… Vous n'êtes pas seul.e.s. [Rires] ●

LE GOÛT IRRÉFRUISTIBLE

ORANGINA SCHWEPPES FRANCE SAS – RCS NANTERRE B 404 907 941 – CAPITAL SOCIAL : 446 036 924 €

SAVEUR TROPICAL

OASIS, LE GOÛT ORIGINAL

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. **WWW.MANGERBOUGER.FR**



La Beauté éthique

Selon Lucie Lucas,

comédienne engagée
et ambassadrice SO BiO étic®

LUCIE LUCAS, VOUS ÊTES UNE FEMME ENGAGÉE, QUEL A ÉTÉ LE DÉCLIC ?

Quand je suis devenue maman, j'ai vraiment pris conscience de l'impact de nos choix sur notre santé et la planète. Après l'alimentation, je me suis intéressée à la composition des produits que j'utilisais.... Là j'ai réalisé l'ampleur du défi et j'ai eu envie d'agir.

POURQUOI AVOIR CHOISI SO BiO étic® ?

Je connaissais déjà la marque, mais avant de m'engager, j'ai voulu vérifier ses promesses. J'ai visité leurs sites, rencontré les équipes, découvert leur façon de travailler... et là, j'ai été convaincue par leur démarche globale pour une **beauté éthique**. Pionnière depuis 2008, SO BiO étic® propose des cosmétiques certifiés bio, de qualité et accessibles en grandes surfaces. Mais leur engagement va plus loin : filières bio locales ou équitables, fabrication en France, choix des transports...
Donc soutenir une marque française, éthique, et alignée avec mes valeurs, c'était une évidence.

« J'ai décidé de mettre ma notoriété au service des causes qui me tiennent à cœur. »



EN QUOI LE BIO FAIT LA DIFFÉRENCE EN COSMÉTIQUE ?

Déjà, la cosmétique bio, c'est à 95% minimum d'origine naturelle et dans les ingrédients naturels une grande majorité est issue de l'agriculture bio. Et puis tous les produits bio sont formulés selon un cahier des charges très strict* qui exclut beaucoup de substances controversées et ça, ça me rassure.

QUELS SONT VOS PRODUITS SO BiO étic® PRÉFÉRÉS ?

C'est difficile de choisir, mais j'adore la gamme Précieux Argan. Des soins anti-âge à base d'huile d'argan bio et équitable. Ils sont ultra-sensoriels et efficaces, et bien sûr, ils respectent ma peau et mes convictions.

COSMETIQUE BIO CHARTE COSMEBIO

FABRIQUÉ PRÈS DE LA ROCHELLE

DE 96% À 100% D'ORIGINE NATURELLE

FORMULÉS SANS SUBSTANCES CONTROVERSÉES

POUR EN SAVOIR PLUS SCANNEZ ICI

*Cahier des charges du label COSMEBIO



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_

L'IA en psychothérapie : ce qu'elle peut… et ne peut pas

On me demande souvent mon avis sur les conseils psychologiques dispensés par l'intelligence artificielle. Au début, j'étais perplexe, voire hostile. Mais, en écoutant les personnes de tous âges (mon échantillon va de 20 à 60 ans) qui y ont eu recours, j'ai changé d'avis. Au moins en partie.

Car la plupart des utilisateurs m'ont dit que cela leur avait fait du bien, qu'ils avaient eu l'impression que la machine avait une bonne écoute, posait de bonnes questions, dispensait de bons conseils. Et surtout : tout en sachant que c'était une machine, ces personnes s'étaient vraiment senties aidées.

Mince alors !

C'est vrai qu'en début de thérapie, les choses ne sont pas trop compliquées : il suffit de proposer écoute bienveillante, relances pour préciser, reformulations pour clarifier, premiers conseils pour soulager.

C'est ensuite que les choses se complexifient : la simple écoute et les conseils standards ne suffisent plus. On sait que la conduite d'une thérapie nécessite deux cadres relationnels bien distincts : un climat global de sécurité, mais aussi des moments plus dérangeants ou disruptifs.

• Le climat de sécurité ? C'est sentir que l'on ne risque rien à se dévoiler : cela, l'IA, comme un bon thérapeute, l'offre, avec patience et parfois finesse.

• Mais la disruption ? Les moments disruptifs, ce sont les « désaccords éventuels » du thérapeute : de temps en temps, il faut, même avec douceur, dire au patient des choses désagréables pour lui ouvrir les yeux. Ce sont aussi les moments de « révélation de soi » : le thérapeute se permet de parler un peu de lui, d'évoquer une expérience personnelle dont il pense que le récit peut aider le patient. Cette révélation de soi n'est pas un bavardage entre amis, elle obéit à des règles précises : elle est rare, elle se fait quand le patient (et pas le thérapeute) en a besoin, etc.

Tout cela, une IA ne peut pas le faire, car elle n'a ni histoire personnelle ni convictions.

Or, ces moments d'inconfort ou de surprise font partie du processus de changement. Ce sont eux qui provoquent la remise en question, puis la « réorganisation narratrice » que l'on vise en thérapie : se raconter différemment l'histoire de sa vie. Vous savez, ces histoires où on est victime – de son passé, de son tempérament, des circonstances. Ces histoires qui pèsent sur la suite de notre vie, tant on y croit.

D'ailleurs, n'est-ce pas aussi de cette manière que nous pouvons aider nos proches et nos amis ? En leur offrant – comme l'IA – écoute et bienveillance. Mais parfois aussi – et pas comme l'IA –, en les surprenant, en n'étant pas d'accord sur tout avec eux, en leur parlant (juste un peu, et pas tout de suite) de nous, etc.

La thérapie est comme ça, la vie aussi : le confort nous rassure et l'inconfort nous fait changer. ●

FLORENCE BROCHOIRE



AUVERGNE-RHÔNE-ALPES LA RÉGION DES CHEMINS DE SAINT-JACQUES



©LOlivier



©LOlivier ©M.Coquard/BestJobers

Et si marcher devenait une manière d'habiter pleinement le monde ? Partir sur les chemins de Compostelle, ce n'est pas seulement parcourir des kilomètres. C'est répondre à un appel. Celui d'un paysage qui apaise, d'un patrimoine qui élève, d'un silence qui éclaire. Que l'on cherche un souffle nouveau, une parenthèse intérieure ou simplement la beauté d'un horizon élargi, ces voies ancestrales offrent bien plus qu'un itinéraire. Depuis Genève, Cluny ou Lyon, tous les pas convergent vers Le Puy-en-Velay, carrefour emblématique où les énergies se croisent. Sur ces sentiers mythiques, chacun avance à sa cadence, apprivoise son propre rythme et finit par écrire sa propre histoire. Une invitation à déconnecter du quotidien pour mieux se reconnecter à l'essentiel.

LES VOIES DE LYON ET CLUNY

GR® 765 : CLUNY AU PUY-EN-VELAY
- > Par l'ouest : 300 km / 16 étapes
- > Par l'est : 323 km / 17 étapes

GR® 765 : LYON AU PUY-EN-VELAY
- > Par l'ouest : 167 km / 9 étapes
- > Par l'est : 190 km / 10 étapes



©LOlivier

Depuis la Bourgogne, l'aventure débute à Cluny, face à sa majestueuse abbaye. Sous ses voûtes, le temps semble suspendu, comme une invitation à prendre de la hauteur avant même de prendre la route. Le tracé serpente ensuite entre les reliefs du Beaujolais et les vignobles roannais avant d'atteindre les monts du Forez. Au départ de Lyon, l'expérience est différente : on quitte l'effervescence urbaine depuis la basilique de Fourvière pour, peu à peu, apprivoiser le silence à travers les vergers du Lyonnais. Les deux chemins se rejoignent à Saint-Georges-Haute-Ville, où deux options s'offrent à vous pour rejoindre le Puy-en-Velay : la puissance sauvage des gorges de la Loire ou la douceur historique de Saint-Paulien. Une traversée entre cimes et rivières, idéale pour contempler, penser et laisser infuser la paix intérieure.

LA VIA GEBENNENSIS

GR® 65 : GENÈVE AU PUY-EN-VELAY

> 363 km / 18 étapes

Depuis Genève, la Via Gebennensis donne le ton : ici, la montagne n'est jamais loin. Dès les rives du lac Léman, le chemin longe le Rhône et s'élève en Haute-Savoie, offrant des panoramas suspendus sur le Jura. Entre forêts profondes et villages pittoresques, l'itinéraire cultive une beauté parfois brute, toujours saisissante. A l'approche de Vienne, les coteaux viticoles dessinent un paysage plus méridional. Le passage du fleuve vers Chavanay marque l'entrée dans le Parc Naturel Régional du Pilat, où l'air se fait plus vif. Ici, les vergers laissent place aux pâturages du Vivarais et aux sucs volcaniques du Velay. C'est un chemin exigeant mais gratifiant, qui demande une présence totale dans l'instant. Une fois arrivé au Puy-en-Velay, libre à vous de clore ce chapitre ou de laisser votre élan vous porter plus loin, sur la Via Podiensis.



©Hellotravelers

©LOlivier

LA VIA PODIENSIS

GR® 65 : LE PUY-EN-VELAY À CONQUES

> 210 km / 9 étapes

Sentier jacquaire le plus emblématique, la Via Podiensis s'élance depuis le cœur historique du Puy-en-Velay. Les premiers kilomètres serpentent entre les gorges sauvages de l'Allier et les plateaux volcaniques, avant de rejoindre les terres granitiques de la Margeride. Sur l'Aubrac, l'immensité saisit. Les prairies ondulent, les burons ponctuent l'horizon, le silence devient compagnon de route. Puis la vallée du Lot déroule ses méandres jusqu'à Conques, dont l'abbatiale romane veille sur les pèlerins depuis des siècles. Elle figure parmi les douze monuments inscrits au patrimoine mondial de l'Unesco qui rythment cet itinéraire. Monument après monument, étape après étape, cette voie classée Itinéraire Culturel Européen révèle une richesse patrimoniale exceptionnelle et transforme la distance en expérience, le voyage en révélation.



©LOlivier

Préparez vos étapes, trouvez vos hébergements
et partagez vos plus belles aventures sur :

CHEMINDESAINTJACQUES.COM

#CHEMINSDESAINTJACQUES

Perte *de poids*



MINCIR *en douceur,* ÇA CHANGE TOUT !

ET SI ON LORGNAIT DU CÔTÉ DU WELLNESS* POUR S'ASSURER UNE PERTE DE POIDS PROGRESSIVE ET RÉGULIÈRE ?
TOUR D'HORIZON DES GESTES FACILES À ADOPTER POUR ACCOMPAGNER LE CORPS DANS SA QUÊTE.

SLOW Motion**

1

Pas besoin de viser la performance pour se faire du bien ! Étirements au réveil, cours de yoga dominical, marche de 20 minutes après le déjeuner ou séance de stretching devant une série : dès que possible, on s'offre **une parenthèse de douceur active** pour mettre son corps en mouvement, délier les tensions et gagner en mobilité, sans bousculer tout son agenda.

*Break****! 2

Un automassage à l'huile parfumée, un brossage à sec vigoureux, une session manucure, un long moment sous une douche chaude en prenant conscience de l'eau qui coule… Jour après jour, on installe **ces rendez-vous avec soi** pour relancer la sensation de **bien-être** et se (re)connecter à un corps que l'on a parfois tendance à ne pas accepter ou ne plus regarder.



3

LE SOMMEIL, C'EST SACRÉ



Saviez-vous que perdre du poids permet d'améliorer la durée et la qualité du sommeil ? Et inversement… Alors au fil des nuits, on installe **un rituel de coucher** pour aider le corps à décrocher ! Pense-bête : se préparer une tisane, mettre de côté les écrans, feuilleter quelques pages d'un roman, suivre une méditation guidée et baisser le chauffage avant de se glisser sous la couette. (1)

Bien entourée

5

Parce que tout gérer seule peut être pesant ou démoralisant, pourquoi ne pas faire appel à **un professionnel de santé** ? Échanger, poser ses questions, ajuster ses habitudes… Cet accompagnement permet **d'avancer plus sereinement**, avec des conseils avisés et personnalisés, adaptés à son quotidien.

4 *BIEN S'ENTENDRE*

Pour mieux contrôler son rapport à la nourriture, et éviter de se tourner vers elle pour retrouver le calme, il faut trouver des façons **d'exprimer ses émotions** ! Pleurer devant un film, écrire ce qui nous passe par la tête, chanter à tue-tête dans sa voiture ou pousser un grand soupir en rentrant chez soi ? **Allez, on accueille** ! (2) (3)

En savoir plus sur **audeladupoids.fr**

INFORMATION COMMUNIQUÉE PAR

novo nordisk®

Sources : (1) -Figorilli M, Velluzzi F, Redolfi S. Obesity and sleep disorders: A bidirectional relationship. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2025 Jun;35(6):104014. / Fatima Y, Doi SA, Mamun AA. Sleep quality and obesity in young subjects: a metaanalysis. Obes Rev. 2016 Nov;17(11):1154-1166. (2) –Selena T Nguyen-Rodriguez, Chih-Ping Chou, Jennifer B Unger, Donna Spruijt-Metz. BMI as a moderator of perceived stress and emotional eating in adolescents. 2008 Apr;9(2):238-46. doi: 10.1016/j.eatbeh.2007.09.001. Epub 2007 Sep 19. (3) -Daniel D. Hutto, Ian Robertson, Michael D. Kirchhoff. A New, Better BET: Rescuing and Revising Basic Emotion Theory. Front. Psychol., 17 July 2018. Sec. Theoretical and Philosophical Psychology. Volume 9 - 2018 | https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01217. * Wellness : bien-être. ** Slow motion : ralenti. *** Break : pause. FR26OB00035 – Janvier 2026

Crédits photos : ©Prostock-studio – ©MariiaVerbina – ©Ivan Serebryannikov / Shutterstock

Story Cream

ICI & MAINTENANT



Vassily Kandinsky, *Bleu de ciel*, 1940.

CENTREPOMPIDOU, MNAM-CCI/BERTRAND PRÉVOST/DIST.GRANDPALAISRMN

Le musée d'Art moderne de Lille, le LaM, vient de réouvrir ! À découvrir dans ces bâtiments rénovés, une grande rétrospective consacrée à Vassily Kandinsky, figure majeure de l'art du XXe siècle. Coorganisée avec le Centre Pompidou, elle explore le rôle des images dans l'œuvre du maître de l'abstraction. **Aurélie Marcireau**

Exposition « Kandinsky face aux images », au LaM de Lille, jusqu'au 14 juin. Rens. : musee-lam.fr.



Attention aux nuits trop courtes... ET TROP LONGUES !

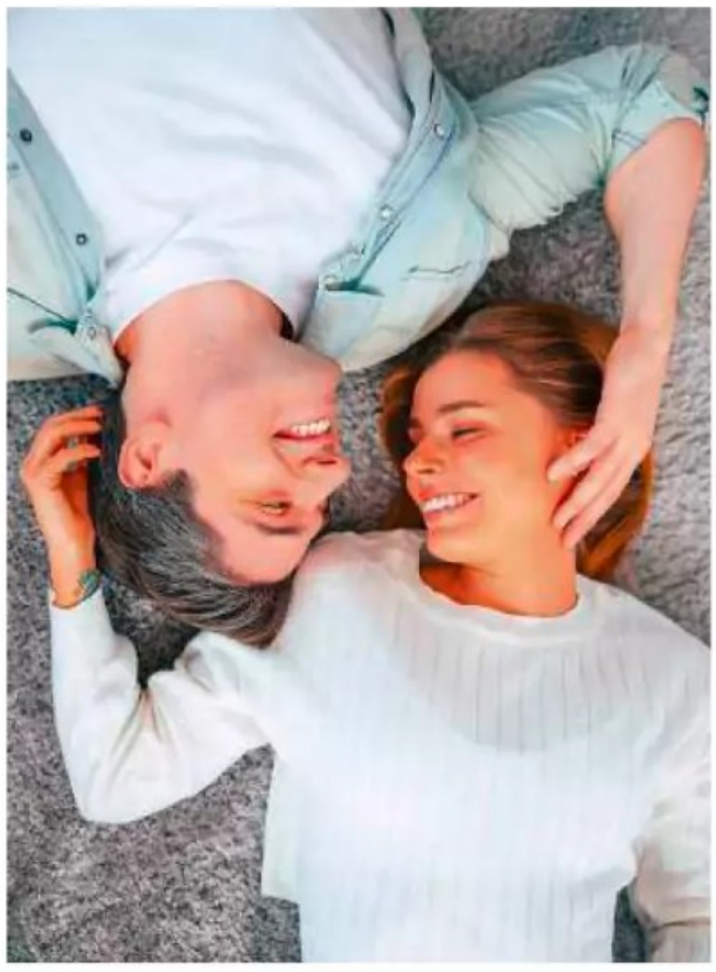
Une grande enquête nationale américaine menée auprès de plus de 300 000 adultes confirme les effets délétères du manque de sommeil et, plus étonnant, de son excès sur la santé mentale. Si les personnes dormant cinq heures ou moins présentent environ 14 % de risque supplémentaire de dépression diagnostiquée par rapport aux profils « optimaux » (six à huit heures de sommeil), dormir neuf heures ou plus par nuit constitue aussi un risque accru de près de 13 %. Aux deux extrêmes – moins de cinq heures ou plus de neuf heures –, les participants rapportent également davantage de journées perçues comme difficiles sur le plan psychologique : environ cinq par mois en moyenne, contre trois chez les personnes dormant entre six et huit heures.

1. « Associations between sleep duration and depression, mental health, physical health, and general health in U.S. adults », Mojisola Fasokun et al., *Plos One*, janvier 2026.

HPI, TSA TDA/H... *et amoureux*

Trop sensibles, trop intenses, trop cérébrales, trop directes… En France, plus de dix millions de personnes considérées comme neuroatypiques – hypersensibles, HPI, TDA/H, TSA (troubles du spectre autistique) – se vivent en décalage avec les codes amoureux dominants. Selon une enquête récente[1], 92 % d'entre elles se sont déjà vu reprocher d'être « trop » dans leurs relations. Pour leur faciliter les rencontres, deux entrepreneurs, David Boudjenah et Delphine Louradour, eux-mêmes neuroatypiques, ont créé en 2019 le réseau social Atypikoo. Delphine Louradour publie aujourd'hui un livre à ce sujet, *Le Guide du dating pour personnalités atypiques* (De Boeck supérieur, 208 p., 19,95 €).

1. « Baromètre Atypikoo 2026 », à découvrir sur atypikoo.com/barometre-2026.





L'intestin, CET ORGANE MÉCONNU DU PLAISIR

Une étude française[1], publiée dans la revue *Science Advances*, confirme que plaisir et motivation dépendent non seulement du cerveau, mais aussi de l'intestin ! Ces travaux mettent en évidence l'importance de la communication entre les deux organes, via le nerf vague, dans la modulation des circuits plaisir/récompense, et constituent une piste prometteuse pour le traitement des troubles du comportement alimentaire ainsi que des addictions.

1. « The gut-brain vagal axis governs mesolimbic dopamine dynamics and reward events », Oriane Onimus et al., *Science Advances*, janvier 2026.

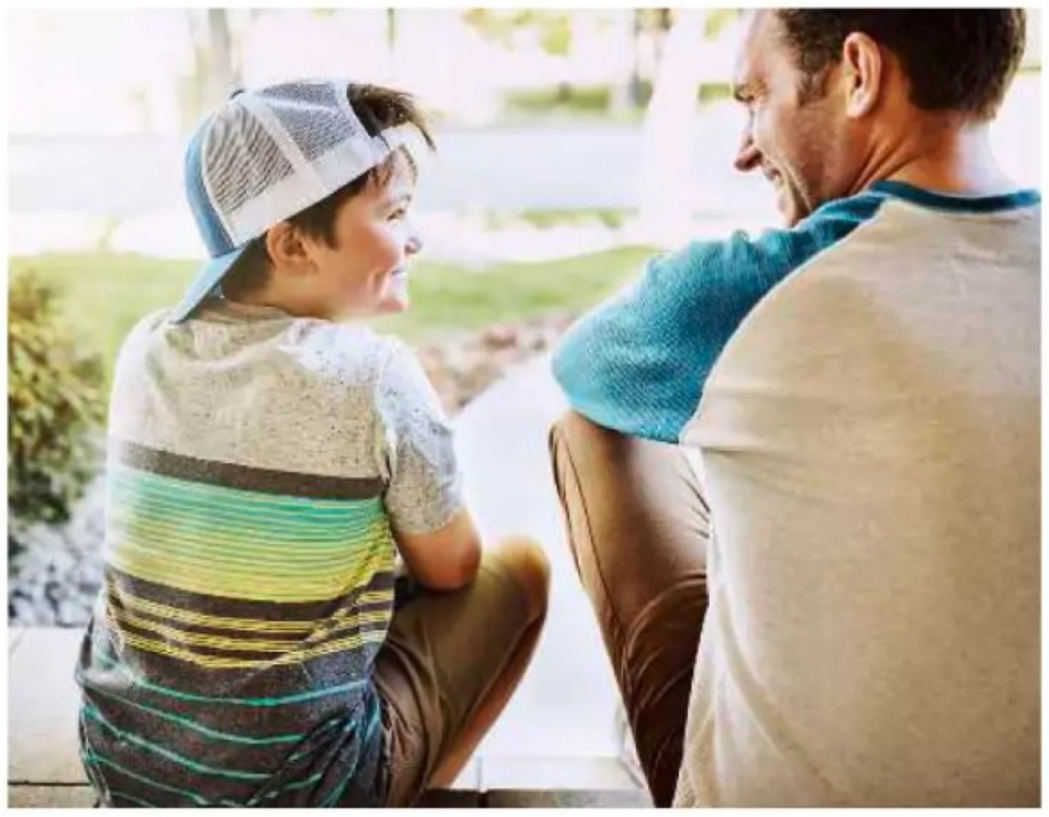
SHUTTERSTOCK - IMAGE GÉNÉRÉE PAR UNE INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

PAR **CHARLINE DELAFONTAINE**

De l'ado à l'adulte, ***la famille crée les liens***

39,5 % des adultes ayant bénéficié de liens familiaux forts à l'adolescence entretiennent aujourd'hui des relations sociales solides, contre 16,1 % chez ceux dont les liens familiaux étaient les plus faibles… Soit plus du double ! Cette étude de cohorte[1], menée aux États-Unis auprès de plus de 7 000 adolescents suivis pendant près de vingt ans, rappelle combien les premiers liens familiaux peuvent marquer durablement notre vie relationnelle.

1. « Family connection in adolescence and social connection in adulthood », Robert C. Whitaker et al., *JAMA Pediatrics*, janvier 2026.



LE CHIFFRE

90 % des Français estiment que le bien-vieillir devrait devenir une grande cause nationale. Une enquête[1] OpinionWay pour Clariane révèle en effet de fortes inquiétudes : 74 % des personnes interrogées considèrent que les personnes âgées sont dévalorisées dans la société française. Pour 59 %, les discussions autour de la vieillesse restent un sujet tabou. Près de sept Français sur dix (69 %) jugent par ailleurs la société mal préparée au vieillissement de la population. Alors, Grande Cause nationale 2027 ?

1. « Le rapport des Français au vieillissement », janvier 2026, étude à découvrir sur clariane.com/sante-et-longevite.

PAR **PHILIPPE ROUYER**



JUSTE UNE ILLUSION

Éric Toledano et Olivier Nakache avaient respectivement 14 et 12 ans en 1985. Vincent, le protagoniste de leur nouveau film, a, lui, 13 ans. Autant dire que c'est leur adolescence qu'ils racontent ici. Et un peu la nôtre aussi. Car si les tubes musicaux (The Cure, Téléphone, Imagination), les vêtements et tous les éléments de déco nous ramènent aux années 1980, ce que vit Vincent à ce moment où il n'est plus un enfant mais pas encore un adulte est universel : première fois qu'il tombe amoureux, qu'il découvre que c'est compliqué de sortir avec une fille, que ses parents ne sont pas infaillibles... Ces derniers, campés par Louis Garrel et Camille Cottin, sont à l'image du film, très drôles et émouvants. Trop empêtrés dans leurs soucis professionnels et conjugaux pour être réceptifs aux problèmes de leur fils, mais tout de même aimants, avec la volonté de bien faire. La justesse des sentiments comme la qualité de la reconstitution, qui sait combiner petite et grande histoire (le sida, SOS Racisme), rappellera des souvenirs à toutes et tous. Mais la nostalgie n'est qu'un écrin de ce récit d'initiation, qui jette un coup d'œil dans le rétro pour mieux regarder l'avenir et la nécessité de trouver les moyens de tous vivre ensemble. Comme dans les meilleurs films du tandem Toledano-Nakache, on rit beaucoup avant que l'émotion s'immisce et finisse par s'imposer dans un final bouleversant.

Avec Louis Garrel, Camille Cottin, Simon Boublil. En salles le 15 avril.

Éric Toledano et Olivier Nakache

Depuis leur premier court-métrage en 1995, ils ont réalisé tous leurs films en duo. S'ils avaient déjà témoigné de leur jeunesse (l'animation de colonies de vacances) dans *Nos jours heureux*, leur deuxième long-métrage (2006), ils ont toujours aimé glisser un peu de leurs vies dans chacun de leurs films. Le triomphe d'*Intouchables* (2011) n'a en rien entamé le soin méticuleux avec lequel ils préparent chacune de leurs comédies, toujours chargées en émotions (*Le Sens de la fête*, 2017).

ET AUSSI



SORDA

C'est à partir des questionnements de sa sœur, la comédienne sourde Miriam Garlo, que la réalisatrice a écrit son film. Avec cette idée de se demander comment devenir mère quand on est sourde et en couple avec un mari entendant. L'enfant aura-t-il lui aussi ce handicap ? Que ce soit le cas ou non, comment communiquer et construire une relation avec son bébé ? La force du film est d'adapter la mise en scène à la perception de son héroïne pour exprimer sa complexité et partager son parcours émotionnel.

D'Eva Libertad, avec Miriam Garlo, Álvaro Cervantes. En salles le 29 avril.

NOUS L'ORCHESTRE



Philippe Béziat, connu pour ses documentaires sur des opéras, nous invite à l'intérieur de l'Orchestre de Paris. Pour écouter la musique autrement, du point de vue de chaque musicien (grâce à un dispositif de micros installés près de chaque pupitre), mais aussi pour suivre les pensées et les émotions de chacun. Comment peut-on vivre ensemble tout en essayant en même temps d'exister pour soi ? La question dépasse le film musical pour offrir, au son de Mahler et Stravinsky, une formidable leçon de vie.

De Philippe Béziat, avec l'Orchestre de Paris. En salles le 22 avril.

DR

Nimenrix®

Vaccin méningococcique conjugué
des sérogroupes A, C, W_{135} et Y

Ils explorent le monde.
Protégeons-les de la méningite à méningocoques ACWY.

La Haute Autorité de Santé recommande la vaccination contre les méningites à méningocoques A, C, W et Y chez tous les adolescents de 11 à 14 ans avec un rattrapage possible jusqu'à 24 ans.



Nimenrix® est un vaccin indiqué contre les méningites à méningocoques des groupes ACWY qui doit être utilisé selon les recommandations officielles.
Médicament de prévention, lisez attentivement la notice et demandez conseil à votre pharmacien.
Tout médicament peut exposer à des risques, parlez-en à votre pharmacien ou votre médecin.

PARLEZ-EN À VOTRE PHARMACIEN OU À VOTRE MÉDECIN

Conformément au calendrier vaccinal, la vaccination contre les infections invasives à méningocoques (IIM) de sérogroupes ACWY est :

- Obligatoire chez tous les nourrissons selon un schéma vaccinal à deux doses : une dose à l'âge de 6 mois suivie d'une dose de rappel à l'âge de 12 mois. Pour tous les nourrissons n'ayant jamais été vaccinés contre les sérogroupes ACWY (y compris ceux ayant déjà été vaccinés contre le sérogroupe C), la vaccination de rattrapage entre 12 et 24 mois nécessite une dose de vaccin contre les méningocoques ACWY.
- Recommandée chez tous les adolescents âgés de 11 à 14 ans (jusqu'à la date du 15ème anniversaire), en utilisant les vaccins tétravalents, selon un schéma à une dose, indépendamment de leur statut vaccinal. Un enfant ayant été vacciné antérieurement par un vaccin ACWY ou un vaccin méningococcique C avant l'âge de 11 ans pourra bénéficier d'une dose de vaccin entre 11 et 14 ans.
- Recommandée, dans le cadre du rattrapage vaccinal, aux personnes âgées de 15 à 24 ans révolus (jusqu'à la date du 25ème anniversaire) selon un schéma à une dose.

En outre, il est recommandé :

- Un rattrapage transitoire pour les enfants jusqu'à 4 ans révolus (jusqu'à la date du 5ème anniversaire) pour les vaccinations contre les méningocoques ACWY.
- Le renforcement de la vaccination des adolescents et des adultes jeunes avec la mise en place effective du rattrapage de la vaccination contre les méningocoques ACWY pour les jeunes âgés de 15 à 24 ans (jusqu'à la date du 25ème anniversaire).

Pour plus d'informations, veuillez consulter le calendrier vaccinal disponible sur sante.gouv.fr

Visa N° 25/09/69241562/GP/005

PP-NIM-FRA-0219 - 03/2026 - Pfizer, société par actions simplifiée au capital de 47 570 €. Siège Social 23-25 avenue du Docteur Lannelongue 75014 Paris - 433 623 550 RCS Paris. SIREN 433 623 550. SIRET 433 623 550 00020. N° TVA Intracommunautaire FR 73 433 623 550. Locataire-gérant de Pfizer Holding France.

Pfizer



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).

Les valeurs du rire

J'ai, une fois par mois, des gardes de psychiatrie aux urgences. La particularité de ces gardes, c'est leur imprévisibilité totale. En quelques heures, on peut passer d'une crise d'angoisse à une rupture amoureuse dramatique, d'une tentative de suicide à quelqu'un qui souffre de solitude. Bref, on voit passer toute la gamme des détresses humaines.

En tout cas, à chaque fois, j'ai l'habitude de faire des blagues, des jeux de mots qui, à défaut de tout le temps réconforter les personnes que j'accueille, permettent souvent de décrocher un sourire. Et ce sourire, dans une salle d'urgences, a une valeur clinique. C'est d'ailleurs l'une des premières leçons transmises par les anciens pendant mon internat : un patient qui rit est un patient qui ne s'est pas totalement effondré sous le poids de ce qu'il traverse. La capacité à accéder à l'humour constitue un indice de protection psychique, un signe que quelque chose du sujet reste mobile, vivant, capable de mise à distance.

Si on regarde dans la classification psychanalytique, l'humour est considéré comme une défense mature. À la différence du déni ou de la dissociation, il ne nie pas la réalité traumatique. Il l'introduit dans le langage, mais en y ajoutant une distance symbolique. L'événement douloureux est reconnu, mais l'affect est transformé ; rire, dans ce cadre, n'est pas fuir, c'est adopter une position active face à l'adversité.

Certains comiques ont d'ailleurs décrit leur humour comme un antidote à leurs propres tendances dépressives, à l'image de Robin Williams ou de Jim Carrey, qui ont souvent évoqué le rôle protecteur de la dérision dans leur trajectoire personnelle. Bien avant eux, Sigmund Freud notait : « Regarde ! Voilà le monde qui te semble si dangereux ! Un jeu d'enfant ! Le mieux est donc de plaisanter ![1] » Dans cette perspective, l'humour devient une forme de sublimation, une manière de transformer la détresse en énergie psychique élaborée.

Mais tous les rires ne se valent pas. Rire avec, comme cela peut arriver pendant mes gardes, est un indicateur de ressources. Rire de l'autre, en revanche, transforme le cataplasme en poignard. L'ironie blessante, le sarcasme, la moquerie n'ont rien d'une défense mature, ils constituent une attaque. Comme l'écrit André Comte-Sponville[2], l'ironie est souvent « une arme tournée, presque toujours, contre autrui ». Ce rire-là humilie, isole, il détruit. C'est celui auquel renonçait Spinoza lorsqu'il écrivait : *« Non ridere, non lugere, neque detestari, sed intelligere[3]. »*

Aux urgences psychiatriques, c'est peut-être cela l'équilibre à trouver : garder assez d'humour pour respirer, mais la distance nécessaire pour ne pas oublier qu'on parle à quelqu'un qui souffre. ●

1. In *Le Mot d'esprit et ses rapports avec l'inconscient*, annexe « L'humour » (Gallimard, 1927), republié sous le titre *Le Mot d'esprit et sa relation à l'inconscient* (Gallimard, "Folio", 1992).
2. In *Petit Traité des grandes vertus* (Points, 2014).
3. « Ni rire, ni pleurer, ni honnir, mais comprendre. »

ASTRID DI CROLLALANZA

PHYTO
PARIS

NOUVEAU

PHYTO 7 ELIXIR
CRÈME CHEVEUX NOURRISSANTE

TRANSFORMATION INSTANTANÉE DES CHEVEUX SECS
NUTRITION | DISCIPLINE | 48H ANTI-FRISOTTIS*

LONGUEURS & POINTES
7 EXTRAITS BOTANIQUES ACTIFS
SANS SILICONE • TEXTURE FONDANTE

LA BOTANIQUE QUI OSE

DISPONIBLE EN PHARMACIE, PARAPHARMACIE ET SUR PHYTO.COM

*Étude clinique sous contrôle dermatologique, 27 femmes – 21 jours – scorage clinique.

DOSSIER

SORTIR DE LA DÉPENDANCE *affective*

C'est dans la nature même de l'être humain que de s'attacher, aimer, désirer. De fait, « nous avons tous été et sommes tous dépendants », rappelle le psychologue Vincent Estellon. Certains liens pourtant semblent tissés d'une telle exclusivité qu'ils génèrent souffrance et enfermement. Quels sont les ressorts de ce mécanisme psychique ? Comment se manifeste-t-il au quotidien ? Et surtout, comment cultiver son autonomie ou poser des limites face à un proche en manque affectif ? Dans les pages qui suivent, nos spécialistes vous guident pas à pas sur le chemin d'une libération apaisée.

SHUTTERSTOCK – YAGI STUDIO/GETTY IMAGES – GETTY-IMAGES-4AWPNKVJGMQ-UNSPLASH

Le lien
SANS LA CHAÎNE

Victimes de leur succès en librairie, sur les réseaux sociaux ou à la machine à café, les « dépendants affectifs » semblent légion. Mais sont-ils plus nombreux qu'avant ? Où se situe la limite avec la fusion amoureuse ? Quelques précisions s'imposent pour que l'attachement ne se mue pas en prison.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA**

C'est le nouveau concept à la mode, entré au panthéon des termes psy dévoyés, aux côtés des « pervers narcissiques », de l'« hypersensibilité », de la « résilience »... Autant de notions peu à peu vidées de leur sens, notamment par les donneurs de leçons de vie et autres « experts en guérison affective » de TikTok et Instagram, qui vous proposent indistinctement aujourd'hui d'en finir avec la « dépendance affective », les « relations toxiques », l'« attachement anxieux » et autres « traumas d'abandon ». Posant des diagnostics à l'emporte-pièce, et laissant confusément infuser l'idée que nous serions tous peu ou prou touchés par une épidémie.

AMOUR ET CONFUSIONS

« Il y a toujours eu des personnes souffrant de dépendance dans leurs relations amoureuses, amicales, familiales, professionnelles. Il n'y en a pas plus aujourd'hui qu'avant, et il ne s'agit que rarement d'une forme pathologique », rassure le psychanalyste Saverio Tomasella, qui vient de consacrer un livre à « l'amour fusion[1] ».

Le diagnostic cependant fait florès sur la Toile, notamment auprès d'une population féminine, jeune et inquiète, et de ses nouveaux mentors qui sèment le doute et la confusion sur tous les liens affectifs forts, en particulier bien sûr les relations amoureuses, pour peu qu'elles soient intenses, fusionnelles, passionnées.

Faudrait-il aimer (son conjoint, ses enfants, ses parents, ses amis) sans que jamais rien ne déborde ? Tomber amoureux sans faire l'épreuve du manque, du désir irrépressible d'être ensemble, sans l'angoisse de la séparation... ? Faudrait-il aimer sans s'attacher ?

« Un seul être vous manque et tout est dépeuplé », écrivait déjà Lamartine en 1820. On le sait depuis longtemps que le je-ne-sais-quoi qui nous attire irrésistiblement les uns vers les autres nous « lie » aussi.

Mais à l'heure où la liberté individuelle, l'épanouissement personnel et la protection du petit « moi » sont devenus des valeurs cardinales, les lois de l'attachement ont mauvaise presse. Jamais l'indépendance et l'autonomie (affectives) n'ont eu autant de défenseurs, alors que nous vivons en perfusion relationnelle, branchés en continu sur des réseaux sociaux, téléphone greffé à l'oreille. Jamais nous n'avons autant redouté les ravages de la solitude et brandi aussi haut l'étendard « Besoin de personne ».

Face à cet imbroglio de contradictions, nous voilà toutes et tous bien démunis, et forcément suspects à nos propres yeux. Et si tel ou tel lien dans notre vie était « borderline » ? « Toxique » ? Cette histoire qui nous dévore, est-ce (encore) de l'amour ou une vraie dépendance, celle qui emprisonne, détruit à bas bruit et dont on trouve rarement l'issue tout seul ?

PASSION OU ADDICTION ?

« C'est étonnant que continue à se développer ce culte de l'autonomie extrême, à être bien tout seul, sans altérité, alors que les psys, les sociologues, les anthropologues ne cessent d'insister sur les vertus de l'interdépendance, note Saverio Tomasella. L'indépendance, en réalité, n'existe pas. Nous sommes toujours interdépendants, y compris de nos voisins. »

Toute dépendance n'est pas pathologique. À dose « raisonnable », elle fait même partie intégrante de tout lien affectif. Mais il y a des degrés, depuis les dépendances exquises, consenties et réciproques, jusqu'aux attachements véritablement maladifs (voir notre entretien p. 40).

« La dépendance fait partie de notre humanité et de notre parcours existentiel, résume le thérapeute. Cela devient problématique quand elle est excessive, et s'installe sous une forme qui fait souffrir l'un des deux ou les deux partenaires, quand elle se transforme en manipulation, exclusivité, jalousie permanente, emprise... au détriment de la relation. »

Mais difficile parfois de faire la part des choses entre l'amour « fou », dont nous rêvons tous, et dont on se délecte dans les livres ou sur grand écran, et la vraie dépendance affective, celle où il est plus question de besoin vital et de manque que de don et d'abandon.

« De fait, la passion nous "transporte", poursuit Saverio Tomasella. Elle nous montre à quel point nous ne sommes pas "maîtres en notre propre maison[2]". Pour autant, on ne se fond jamais dans l'autre, on ne se perd pas. La fusion a lieu en soi : dans ce quelque chose qui lâche, ce feu intérieur qui coule en nous et soudain prend toute la place. C'est une expérience limite, qui se situe du côté de la conscience élargie, pas de la pathologie. Un état formidable, si on l'accepte. »

Un état d'expansion bien différent de cette réduction de soi qui consiste à ne plus vivre/penser/respirer qu'à travers un ou une autre, à se fondre, s'oublier, et s'éteindre peu à peu, bien incapable d'aimer et d'être aimé.e au bout du compte. Incapable de dire « je ».

> “L'indépendance n'existe pas. ***Nous sommes toujours interdépendants,*** y compris de nos voisins”
>
> • SAVERIO TOMASELLA, PSYCHANALYSTE •

DES SIGNES QUI NE TROMPENT PAS

Les signes ne manquent pas pour nous alerter quand on franchit la ligne rouge. Chacun la sienne, d'ailleurs, en fonction de son tempérament plus ou moins fusionnel, de sa capacité à se fondre sans se perdre, de sa vision de l'amour et de la nature de la relation...

Mais certains « symptômes » parlent d'eux-mêmes : dès lors que la relation devient étouffante et détruit plus qu'elle n'épanouit, quand il est moins ou plus du tout question d'amour ou d'amitié mais d'emprise, d'addiction, de prison... Quand on commence à sentir que l'on est en train de se perdre.

La dépendance a mille et un visages et toute une gradation, depuis le doux besoin d'être ensemble jusqu'à la dévoration, au « ravage[3] ». Le premier pas, quand le doute s'installe, consiste à la reconnaître, à identifier à quel stade on se situe. Et même si l'idée est difficile à accepter, admettre que le lien est malade, et soi-même suffisamment en souffrance pour ne pas hésiter à appeler à l'aide, et dans tous les cas, se mettre en quête des meilleures pistes pour (ré)agir. ●

1. *Amour fusion, faire durer l'intensité des sentiments* (Eyrolles, 2026).
2. Expression de Freud quand il parle pour la première fois d'« inconscient ».
3. Mot de Lacan pour décrire certaines relations mère-fille sans limites symboliques, et vouées à la destruction.

VINCENT ESTELLON

> “La dépendance affective apparaît lorsque *le désir de lien devient besoin*”



Pourquoi certaines relations deviennent-elles vitales, au point de rendre toute séparation insupportable ? Le psychologue et psychanalyste décrypte pour nous les ressorts de la dépendance affective. Une plongée dans ces liens qui rassurent autant qu'ils enferment.

ENTRETIEN : **HÉLÈNE FRESNEL**



AKS HUCKLEBERRY/GETTY IMAGES - GETTY-IMAGES-4AWPNKVJGMQ-UNSPLASH - DR

VINCENT ESTELLON

Psychologue clinicien, psychanalyste, psychodramatiste, il est aussi professeur de psychopathologie clinique à l'université Paris-Cité. Spécialiste des dépendances affectives et de la psychopathologie du lien amoureux, il est l'auteur de nombreux ouvrages, dont *Terreur d'aimer et d'être aimé* (Érès, 2020).

Sommes-nous tous dépendants ?

V.E. : Oui. Aucun être humain ne se construit sans dépendre d'autres êtres humains. Nous avons tous été et sommes tous dépendants, biologiquement, psychiquement, juridiquement. Le verbe « dépendre » renvoie à l'idée d'être suspendu, rattaché, sous l'influence de quelqu'un. La dépendance n'est donc pas un accident du développement, mais une condition de départ. Toute la question est de savoir comment on se déprend progressivement sans se désaffilier, comment on gagne en autonomie sans renoncer au lien. Et il y a, dans cette histoire, une ambivalence : dépendre peut signifier « être soutenu », mais aussi « être sous autorité », « sous influence », « sous possession ». Autrement dit, la dépendance est un fait, mais sa qualité varie : elle peut être structurante ou aliénante.

Quels sont les points positifs de la dépendance affective ?

V.E. : Il existe une dépendance affective ordinaire, presque vitale, qui dit simplement : j'ai besoin des autres, j'aime m'attacher, je tiens à mes liens. Elle témoigne d'une capacité à investir, à aimer, à désirer. Là où certains sujets se défendent contre l'attachement, les personnes dépendantes affectives s'y engagent pleinement. Ce versant peut être très vivant : il dit l'importance de la relation, la valeur accordée à l'amour, au partage, à l'intimité. Le problème ne tient donc pas à l'existence de cette dépendance, mais au moment où elle devient exclusive, rigide, et où le lien, au lieu de soutenir, commence à enfermer.

Qu'est-ce que la dépendance affective ? Qu'est-ce que ce n'est pas ?

V.E. : La dépendance affective apparaît lorsque le désir de lien devient besoin. L'autre n'est plus seulement aimé, choisi ou désiré : il devient requis pour tenir psychiquement. La vie sans l'autre est alors vécue comme vide, menaçante, parfois impensable. Ce n'est pas simplement être amoureux ni souffrir d'un chagrin d'amour. C'est éprouver que sans le lien, quelque chose de soi s'effondre. Et il faut ajouter un point essentiel : la dépendance affective n'est pas toujours adressée à une personne singulière. On peut être dépendant du lien lui-même. Peu importe qui, pourvu qu'il y ait quelqu'un. Quelqu'un qui fasse fonction, qui empêche le sentiment de chute ou de vide. Dans cette logique, on observe parfois une baisse des exigences : on peut « baisser la qualité », accepter des liens qui ne satisfont pas, pourvu qu'ils évitent la solitude. On n'est pas seulement accro à un autre : on est accro au fait d'être attaché, aliéné à quelqu'un. ●●●

Quelles en sont les causes ou les origines ?

V.E. : Dans l'enfance, la dépendance est normale : on n'est pas suffisamment mature pour résoudre seul un certain nombre de tâches. Mais il existe une autre dimension, plus complexe : dépendre peut aussi vouloir dire être considéré comme une propriété. Il faut tenir compte des configurations familiales dans lesquelles la séparation et l'individuation ont été difficiles. Certaines dyades parent-enfant restent longtemps fusionnelles, parfois par manque de tiers, parfois parce que la séparation est vécue comme trop dangereuse. À l'âge adulte, le sujet peut rester fidèle à ces modèles, même s'ils ont été source de souffrance, et rejouer des relations où rester attaché compte plus qu'être bien traité. Enfin, il existe des histoires où la dépendance s'adosse à une fragilité narcissique : ce qui devient central, ce n'est pas seulement d'aimer, mais d'être aimé, d'être choisi, d'être confirmé dans sa valeur.

Comment l'amour peut-il devenir de l'angoisse ?

V.E. : La dépendance affective est avant tout structurée par l'angoisse d'abandon. Lorsqu'une personne dit « Je suis dépendante affectivement », elle se situe rarement du côté de la peur d'être envahie, mais presque toujours du côté de la peur d'être laissée. Si le dépendant affectif est en couple avec un indépendant affectif, cela va provoquer chez l'indépendant affectif une peur d'être trop investi, d'étouffer. L'amour devient alors une zone de danger permanent. Chaque silence, chaque distance, chaque retard peut être interprété comme un signe de désamour. L'angoisse n'est pas tant de perdre l'autre que de se perdre soi-même avec l'autre. Aimer revient à se mettre en danger, à s'exposer à un vide interne redouté. Et cela transforme la relation : au lieu d'être un espace de liberté, elle devient un espace de surveillance, de vérification, d'anticipation. L'autre est chargé d'une mission impossible : garantir une présence constante et rassurer, atténuer une inquiétude qui ne se laisse jamais apaiser durablement.

Peut-on parler de voracité affective ?

V.E. : Oui. La dépendance affective comporte souvent un versant de voracité : une rage désespérante à vouloir et pouvoir se sentir choisi. Une faim dévorante, insatiable. Le désir de se lier n'est plus un mouvement libre, il est devenu un besoin. L'autre est sommé de rassasier, confirmer, prouver sans cesse. Mais cette faim ne peut jamais être comblée durablement. Elle entretient l'insécurité et renforce l'angoisse d'abandon. Plus l'autre donne, plus la demande augmente. Et lorsque l'autre se retire, même un peu, c'est vécu comme une catastrophe. Dans certains cas, perdre l'autre, c'est perdre une part de soi : on touche alors à des chagrins d'amour inconsolables, où la séparation prend une tonalité d'effondrement.

Comment s'articulent les angoisses d'abandon et d'intrusion ?

V.E. : Ces deux pôles structurent de nombreuses relations. Dans la dépendance affective, on est majoritairement du côté des angoisses d'abandon. À l'inverse, certains

> “Une relation intensément investie peut *faire resurgir des manques anciens*”

sujets sont davantage organisés autour d'angoisses d'intrusion : ils redoutent la promiscuité, la demande affective, l'emprise du lien. Leur logique serait plutôt : mieux vaut être seul que mal accompagné. Ce qui complique les choses, c'est que ces deux fonctionnements se rencontrent fréquemment. L'un réclame plus de lien, l'autre plus de distance. Cela produit des couples très passionnels, parfois très conflictuels, mais aussi extrêmement difficiles à quitter. Chacun confirme les peurs de l'autre : plus l'un s'accroche, plus l'autre se retire ; plus l'autre se retire, plus l'un s'accroche. On obtient alors une complémentarité anxieuse : le lien devient une tension permanente, mais aussi une dépendance réciproque.

Pourquoi certaines relations créent-elles de la dépendance et d'autres pas ?

V.E. : Parce que certaines rencontres touchent des zones psychiques très sensibles. Le psychanalyste Didier Anzieu a montré que toute rencontre amoureuse commence souvent par un temps d'illusion : l'autre apparaît comme un miracle, un moi complémentaire. Le couple se replie, se « nide », et la séparation devient déjà douloureuse. Lorsque survient la désillusion, tout dépend de la structure affective. Pour certains, elle est supportable : l'autre redevient un sujet séparé, avec ses limites, ses oublis, ses défauts. Pour d'autres, elle réactive une menace d'abandon : si l'autre déçoit, il pourrait partir. Et c'est aussi là que certaines relations deviennent « inflammables » : la déception, la jalousie, la peur peuvent alimenter un climat passionnel qui maintient le lien, même quand il fait souffrir.

Peut-on devenir dépendant du jour au lendemain ?

V.E. : Oui. Une rencontre peut agir comme un révélateur. Une relation intensément investie peut faire resurgir des manques anciens. Le moi se trouve décentré, occupé par l'autre, par la peur de perdre le lien. Il peut aussi y avoir, dans la « première vraie rencontre amoureuse », une expérience très dépossédante : le sujet découvre une intensité qui le dépasse, et qu'il ne veut plus perdre. À l'inverse, les stratégies contemporaines de zapping relationnel permettent souvent d'éviter cet investissement : on multiplie les rencontres sans s'exposer au manque. Mais lorsqu'une rencontre déjoue ces protections, la dépendance peut surgir brutalement, précisément parce que le sujet n'a plus de pare-feu.

Quelles carences se rejouent à l'âge adulte ?

V.E. : Il s'agit rarement de carences nouvelles, mais de fragilités anciennes : difficulté à se séparer, à tolérer l'absence, à faire confiance à la continuité du lien. Les technologies actuelles compliquent encore la séparation : l'autre reste présent, visible, accessible. On ne se quitte plus vraiment. Même après rupture, l'autre continue d'exister sous forme de traces, d'images, de publications, de signes. Cela entretient la rumination, empêche l'effacement psychique et prolonge la dépendance. La séparation devient une épreuve sans fin, parce que l'absence est sans cesse contredite par une présence numérique.

Pourquoi la dépendance au lien piège-t-elle autant et pourquoi est-il si difficile d'en sortir ?

V.E. : Parce qu'elle peut s'adosser à des mécanismes proches de ceux observés dans les addictions comportementales. Le lien produit un état psychique particulier : excitation, apaisement, sentiment d'être vivant. Il y a un circuit de tension et de relâchement, de manque et de soulagement, qui entretient l'attachement même lorsque la relation est douloureuse. On voit ainsi des couples fonctionner sur un mode très instable, fait de ruptures, de réconciliations, de scènes intenses. La logique qui s'impose est bien celle-ci dans la dépendance affective : mieux vaut être mal accompagné que seul. Le lien, même conflictuel, vaut mieux que l'absence totale de lien, vécue comme un risque d'effondrement psychique. Il sert de béquille narcissique. S'en déprendre revient à affronter un vide interne que la dépendance cherche précisément à éviter. Et c'est ce qui rend la sortie difficile : elle ne consiste pas seulement à quitter quelqu'un, mais à apprendre à tolérer l'absence, l'incertitude, et à reconstruire un sentiment de continuité de soi sans être suspendu à un autre. ●

TEST

ÊTES-VOUS concerné.e ?

LA DÉPENDANCE AFFECTIVE SE MANIFESTE PAR DES SENTIMENTS ET DES RÉACTIONS QUI VOUS SEMBLERONT PEUT-ÊTRE FAMILIÈRES. AVANT D'OSER D'AUTRES PISTES POUR RETROUVER LE GOÛT DE LA LIBERTÉ, FAITES LE POINT SUR VOTRE BESOIN D'AMOUR.

PAR **AURORE AIMELET**



PASCAL COUDERC
Psychologue clinicien, psychanalyste et psychothérapeute. Retrouvez ses travaux et publications sur pascalcouderc.com.

Pascal Couderc vous propose vingt questions pour vous livrer à une introspection et peut-être prendre conscience de vos difficultés. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, simplement des sensations, des émotions, des pensées, bref des expériences qui reflètent – ou non – votre vécu. Évidemment, si vous ne vous reconnaissez que très peu dans ce portrait, vous pouvez en conclure que vous jouissez d'une certaine autonomie affective. A contrario, une majorité de réponses positives devraient, non pas vous inquiéter, mais vous permettre de réfléchir à des changements.

☐ **1. Avez-vous vécu des carences affectives dans votre enfance ?**
« Vous avez le sentiment d'avoir manqué d'attention en grandissant auprès de parents absents, peu disponibles ou peu démonstratifs, psychiquement, physiquement ou au niveau affectif », précise Pascal Couderc.

☐ **2. Êtes-vous perfectionniste ?**
Vous pensez peut-être que, pour être aimé.e, vous vous devez d'être parfait.e. « Votre travail, votre apparence, les services que vous rendez, les informations que vous donnez… Tout doit être irréprochable. Ce qui est naturellement impossible et vous renvoie à l'idée que vous n'êtes pas à la hauteur. »

☐ **3. Avez-vous peur d'être abandonné.e ?**
Vous ressentez un fond d'angoisse permanent. « Cet état anxieux se met en sommeil quand votre entourage se montre sécurisant. Mais il se réveille dès qu'une situation vous fait craindre le rejet ou la rupture. »

☐ **4. Ressentez-vous le besoin d'être rassuré.e ? Et demandez-vous constamment à l'être ?**
« C'est plus fort que vous mais, au moindre doute, vous pouvez sombrer dans la panique. Au fond, n'est-ce pas de vous dont vous doutez ? D'ailleurs, même quand il ou elle vous rassure, vous n'êtes jamais totalement serein.e. »

☐ **5. Vous sentez-vous fréquemment sur le qui-vive ?**
« Vous avez tendance à surveiller et surinterpréter les comportements de vos proches. » Dans les silences, dans la distance, vous croyez déceler des signes de rejet, de reproche, de désapprobation, finalement de désamour.

DR

☐ **6. Éprouvez-vous parfois un sentiment d'imposture ?**
Vous vous demandez ce que les autres vous trouvent. « Puisque vous n'avez pas été aimé.e par le passé, comment se peut-il qu'on vous apprécie aujourd'hui ? Vous ou votre travail, votre tempérament, votre savoir, vos réussites. »

☐ **7. Supportez-vous mal la solitude ?**
L'idée d'être seul.e vous est insupportable. « Comme si vous étiez alors affamé.e. La seule façon de supporter le manque d'hier est d'être assez nourri.e aujourd'hui. Voilà pourquoi vous pouvez rester dans des relations qui vous font souffrir mais qui ont le mérite d'exister. »

☐ **8. Acceptez-vous des comportements que vous savez pourtant inacceptables ?**
« Pour quelques retours renarcissisants qui, vous l'espérez, viendraient à combler le vide, vous pouvez tolérer des formes de maltraitance. Or, plus vous vous soumettez, plus vous dégradez votre image, et moins vous vous aimez. »

☐ **9. Avez-vous tendance à vous fondre dans l'autre ?**
Vous épousez volontiers ses goûts, ses opinions ou ses activités. « Vous abandonnez vos propres centres d'intérêt pour faire toute la place aux siens. Mais là encore, c'est un piège : moins vous existez par vous-même, moins vous estimez que votre existence a de la valeur. »

☐ **10. Vous sentez-vous responsable de son état émotionnel ?**
S'il ou elle est de mauvaise humeur, c'est forcément que vous l'avez déçu.e, frustré.e, peiné.e, stressé.e, mis.e en colère. « À l'affût de ses réactions, vous vous sentez coupable de toute manifestation hostile. »

☐ **11. Avez-vous du mal à lui refuser ou lui opposer quelque chose ?**
« Vous estimez que vous ne devez pas vous montrer tel.le que vous êtes mais tel.le que (vous imaginez que) lui ou elle le désire.
Pourtant, rappelez-vous de l'enfant de 2 ans : au-delà du "non" qu'il prononce, c'est un "je" qu'il affirme. »
Vous, vous dites oui.

☐ **12. Avez-vous le sentiment de vous sacrifier ?**
Vous vous pliez en quatre pour son bonheur, au détriment de vos propres besoins. « Vous croyez devoir gagner l'amour d'autrui. Parce que cela vous coûte, vous pensez que vos efforts payeront. Mais c'est une projection. Lui ou elle ne vous en demande pas tant – sauf en cas de manipulation. »

☐ **13. Avez-vous peur du conflit ?**
« Exprimer vos émotions, vos besoins, vos valeurs, c'est prendre le risque du conflit, donc celui de l'abandon. Impensable pour vous. Il vous faut être d'accord. »

☐ **14. Négligez-vous vos amis, votre famille ou vos passions ?**
« Vous faites passer votre relation avant tout le reste et ne voyez aucun problème à délaisser les autres sphères de votre vie.
Du moins, vous essayez de vous en convaincre. »

☐ **15. Avez-vous l'impression d'être désaligné.e ?**
Il vous arrive de penser que vous portez un masque et que vous ne montrez pas votre vrai visage. « Vous dissimulez à l'autre les parties de vous que vous jugez mal aimables. »

☐ **16. Avez-vous du mal à prendre des décisions ?**
« Vous demandez l'avis de l'autre systématiquement, même pour des choix personnels. Avoir un point de vue différent serait être incompatible avec son désir. »

☐ **17. Avez-vous déjà compromis vos valeurs pour maintenir une relation ?**
« Vous avez pu, par le passé, vous surprendre et ne pas vous reconnaître en faisant des choses contraires à vos principes, simplement pour garder l'autre. »

☐ **18. Recherchez-vous une nouvelle relation immédiatement après une rupture ?**
« Privé.e de réserve affective personnelle, vous ressentez le besoin impérieux de vous réabreuver au plus vite. Vous pouvez ainsi passer d'un lien à un autre. »

☐ **19. Pensez-vous, à chaque nouvelle relation, que vous êtes « guéri.e » ?**
Vous idéalisez les débuts qui, croyez-vous, semblent enfin combler le manque. « Comme tout le monde, évidemment, mais vous, vous avez viscéralement besoin d'y croire. »

☐ **20. Avez-vous le sentiment de rejouer, ou d'avoir rejoué, le même scénario toxique ?**
« Parce qu'aucun lien ne vous paraît suffisamment nourrissant, vous vous heurtez aux mêmes problèmes et aux mêmes dynamiques. »

Retrouvez nos pistes pour vous libérer en pages suivantes. ●●●



7 PISTES POUR se libérer (ET AIMER MIEUX)

Comment se rassurer soi-même ? Oser s'écouter et s'affirmer ? Profiter de la vie en toute autonomie ? La transformation est possible. Deux spécialistes détaillent les étapes d'un chemin exigeant mais profondément libérateur.

PAR **AURORE AIMELET**

GETTY-IMAGES-OH3ERZO5UYS-UNSPLASH - DR





GENEVIÈVE KREBS

Psychopraticienne en thérapies brèves, elle est notamment l'autrice de *Dépendance affective, six étapes pour se prendre en main et agir* et du *Manuel pour enfin se libérer de la dépendance affective, un programme d'accompagnement inédit en soixante jours* (Eyrolles, 2018 et 2023).



SYLVIE TENENBAUM

Psychothérapeute, elle a publié de nombreux ouvrages tels que *Vaincre la dépendance affective* (Albin Michel, 2010) ou *Les Nouvelles Dépendances affectives, reconnaître la dépendance, se dégager de l'emprise* (Leduc, 2024).

l'enfance et pendant l'adolescence ? À qui me suis-je identifié.e ? Pour quelles qualités ? Et aujourd'hui ?" Admettre la dépendance demande beaucoup de courage, car cela suppose de renoncer à une illusion : celle que "si je trouve la bonne personne, tout ira mieux". » Décrire les causes, repérer les conséquences, c'est déjà s'en affranchir.

CONNAÎTRE SON FONCTIONNEMENT

« Reconnaître l'état de dépendance est une étape majeure sans laquelle il serait impossible d'aller plus loin », annonce d'emblée Sylvie Tenenbaum. Un tel état se manifeste par des réactions excessives. « Les dépendants affectifs disent souvent : "Je sais que je suis trop", observe Geneviève Krebs. Trop inquiet.ète, trop en demande, trop disponible. Mais en réalité, ce "trop" masque un "pas assez" : pas assez de sécurité intérieure, pas assez de valeur ressentie. » D'où certains fonctionnements récurrents (voir p. 44). Pour se familiariser avec ses fragilités, qui ne sont pas des défauts, il est utile de remonter le temps. « De faire connaissance avec soi-même, reprend Sylvie Tenenbaum. Il faut voir cette démarche comme un voyage intérieur passionnant : "Quels personnages marquants m'ont influencé.e, dans

IDENTIFIER SES CROYANCES

Inconsciemment, chacun cherche à confirmer que ses croyances sont justes. « Les convictions sont des ennemis de la vérité plus dangereux que les mensonges », disait Nietzsche, cité par Sylvie Tenenbaum. La psychothérapeute rappelle qu'il « n'existe pas de croyances "fausses" ou "vraies" : il n'en est que de limitantes ou d'aidantes ». Transmises par la famille et la société, puis intériorisées, elles régissent le rapport du sujet aux autres, au monde et bien évidemment à lui-même. « Les dépendants affectifs ont conservé celles de l'enfant, forgées dans les années-douleur. Voilà pourquoi il est si important de rechercher et de nommer ces idées reçues : "Personne ne peut m'aimer", "Je ne vaux rien", "Pour rester en couple, je dois tout accepter de l'autre", "Je suis quelqu'un que l'on quitte". » Les verbaliser, ou les écrire, permet de les extérioriser, de les mettre hors de soi pour pouvoir les nuancer. ●●●

CANALISER SES PEURS

« La dépendance affective ne se reconnaît pas tant à l'intensité de l'amour qu'à l'intensité de la peur, explique Geneviève Krebs. La peur d'être quitté.e, oublié.e, remplacé.e, la peur du silence et du vide, la peur de déplaire, de n'être pas assez, la peur de déranger ou de demander. » La liste des inquiétudes est si longue qu'elle tétanise. Il est pourtant possible de réguler son angoisse. « Mais pas en se forçant à ne plus ressentir, prévient la psychopraticienne. Les émotions sont toujours une forme de communication de soi à soi. Voilà pourquoi il n'y a pas forcément de déclencheur extérieur qui les provoque. » Un triple travail, à la fois physiologique, cognitif et expérimental, peut aider à diminuer l'intensité de l'anxiété. « Sur le plan physiologique, il s'agit d'apprendre à différer l'impulsion : je n'envoie pas systématiquement de message, je laisse passer le sentiment d'urgence. Le cerveau apprend ainsi qu'une émotion peut monter... et redescendre. Sur le plan cognitif, il faut interroger la pensée automatique : "S'il ne répond pas, c'est qu'il se désintéresse" ou "Si elle sort sans moi, c'est que je ne compte pas". Quelle autre explication est possible ? Sur le plan expérimental, il est intéressant de modifier ses comportements pour observer un résultat différent : si je veux m'apaiser, je peux en faire la demande à l'autre, mais je peux aussi me rassurer en observant les faits et en me demandant ce qui dépend de moi. »

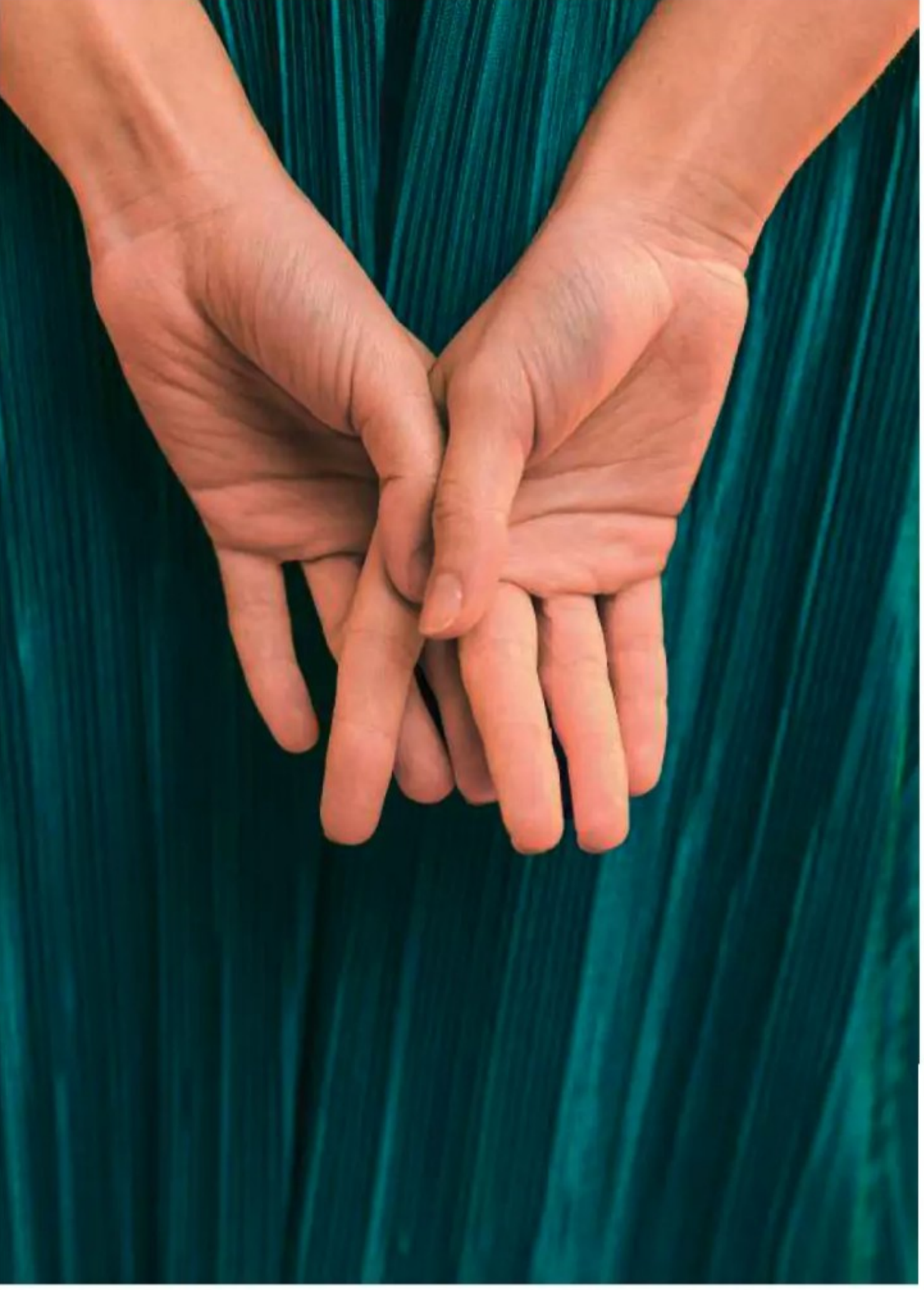
VALORISER SES BESOINS ET SES DÉSIRS

Deux autres émotions empêchent de prendre soin de soi, selon Sylvie Tenenbaum : « La honte et la culpabilité ont souvent été apprises très tôt. "Tu devrais avoir honte" est une expression si souvent entendue ! Qui conduit à la résignation et à la soumission, des attitudes familières chez les dépendants affectifs. La culpabilité, elle, fait d'eux des proies faciles, persuadées de devoir "payer" leurs fautes en s'interdisant d'être heureuses. » Pour la psychothérapeute, il est primordial de renouer avec ses besoins et ses désirs propres : « Qu'est-ce qui me fait plaisir ? Dans quelles circonstances je ressens de la joie ? De quoi ai-je besoin ? Comment pourrais-je me le donner ? » « Au cours du travail thérapeutique, la compréhension de leurs émotions rend les patients plus vigilants sur eux-mêmes. Ils s'autorisent à satisfaire leur appétit de bien-être, à envisager des perspectives agréables. Quant aux désirs, tous ne seront pas comblés, ni les envies du moment, ni les souhaits pour plus tard, mais peu importe. Les blessures psychiques sont cicatrisées grâce au baume de leur bienveillance envers eux-mêmes. »

> “La solitude subie réactive l'abandon; *la solitude choisie construit l'autonomie*”
>
> • GENEVIÈVE KREBS, PSYCHOPRATICIENNE •

APPRENDRE À S'AFFIRMER

« Au-delà de la peur de perdre l'autre, il y a souvent une peur d'être soi », remarque Geneviève Krebs. La crainte du conflit et du rejet empêche d'occuper sa place avec authenticité. S'affirmer commence donc par une petite révolution intérieure : accepter de déplaire. « Un exercice simple est à ce sujet puissant, reprend-elle : il s'agit d'identifier une micro-limite à poser chaque semaine. Par exemple, dire "Je préfère rentrer tôt" ou refuser un service sans se justifier longuement, ou informer plutôt que demander l'autorisation, ou éviter de s'excuser automatiquement. Au début, l'inconfort est intense : le corps



FARUK-TOKLUOGLU-XXNRZQOLSS4-UNSPLASH

réagit comme s'il y avait danger. Mais si l'on traverse cette sensation sans revenir en arrière, l'estime de soi se renforce. » S'affirmer, ce n'est pas se montrer agressif, c'est être cohérent. Ne plus tolérer l'intolérable, tel est aussi parfois le défi. Il faut alors accepter d'être aidé un moment. « Quand ils trouvent préférable de prendre de la distance, les dépendants affectifs ont besoin d'être soutenus, que ce soit par des amis, des membres de la famille ou un psy. Initier une rupture n'est jamais simple : dans leur cas, cela équivaut pourtant à s'accorder de la valeur et le droit de dire "non", et surtout "stop" s'ils l'estiment nécessaire. »

EXPÉRIMENTER LA SOLITUDE

La solitude est une expérience anxiogène mais constructive. « Sans elle, il est difficile de se pencher sur soi, de comprendre sa vie, de réfléchir à ses émotions et à ses actes, d'interroger ses relations, d'élaborer des projets, et ce, sans céder à des impulsions. Ce n'est que dans la solitude qu'on apprend à se connaître vraiment, de mieux en mieux, au fil du temps », affirme Sylvie Tenenbaum. Pour autant, ces moments doivent être soigneusement pensés. « Il convient de distinguer solitude subie et solitude choisie, prévient Geneviève Krebs. La solitude subie réactive l'abandon ; la solitude choisie construit l'autonomie. Celle-ci peut reposer sur des rendez-vous avec soi-même très concrets : aller au cinéma seul.e, dîner au restaurant en sa propre compagnie, partir une journée en solo. Non pas pour prouver quoi que ce soit, mais pour observer : "Qui suis-je quand personne ne me regarde ?" Au début, beaucoup disent : "Je ne sais pas quoi penser, ni quoi faire quand je suis seul.e, je m'ennuie et c'est terrible." Or, c'est précisément le point de départ. La dépendance affective occupe l'espace mental ; lorsqu'elle se tait un peu, le vide apparaît. C'est en le traversant qu'on se découvre. Avec le temps, la solitude cesse d'être synonyme d'abandon et devient un espace de récupération. »

SAVOURER LA LIBERTÉ

Développer son autonomie, ce n'est pas aimer moins. C'est aimer l'autre tout en respectant son intégrité. Geneviève Krebs travaille sur trois axes : « L'autonomie émotionnelle, c'est-à-dire apprendre à s'apaiser soi-même avant de solliciter l'autre ; l'autonomie décisionnelle, qui suppose de faire des choix par rapport à ses propres points de repère sans demander de validation ou d'autorisation ; enfin, l'autonomie existentielle, qui vient des projets, des relations et des centres d'intérêt indépendants du partenaire. » Cette nouvelle liberté peut réveiller des peurs chez celles et ceux qui n'en ont pas l'habitude et pensent souvent : « Si je deviens autonome, je n'aurai plus besoin de lui ou d'elle », « Que va-t-il ou elle faire en mon absence » ou « Si je ne suis plus là, il ou elle risque de m'oublier ». « Le besoin affectif est humain, tempère la psychopraticienne. Ce qui change, c'est qu'il n'est plus une urgence. Il est une envie, une découverte de l'autre, un plaisir à partager. La transformation est possible. Mais elle passe moins par la recherche du partenaire idéal ou par une hyper-analyse du passé que par la connaissance de soi, l'expérimentation, l'observation et la construction d'une sécurité intérieure. » C'est là que la liberté commence. Et qu'elle peut être savourée. ●

FOCUS

LE RÔLE *des proches*

Vivre avec une personne en dépendance affective est déroutant. Au début, la relation semble flatteuse : nous nous sentons choisi.e, précieux.se. Puis, à force de sollicitations, nous avons le sentiment d'étouffer. Comment protéger le lien des excès ? La psychothérapeute Sarah Serievic a répondu à nos questions.

ENTRETIEN : **AURORE AIMELET**

Comment la dépendance affective de celle ou celui que nous aimons nous impacte-t-elle ?

S.S. : À force de soutenir notre partenaire, notre ami.e, notre parent, nous entrons dans une forme de codépendance. Nous nous sentons responsable de son équilibre. Nous redoutons ses réactions, culpabilisons de prendre du temps pour nous-même, nous privons de relations ou d'activités qui nous sont propres, nous adaptons à ses projets, son rythme ou son emploi du temps. Tout pour le ou la sauver de son angoisse d'abandon ! Ainsi, nous croyons l'aider ; mais nous n'aidons personne en devenant indispensable.



SARAH SERIEVIC

Psychothérapeute diplômée de l'École française de psychodrame, consultante et formatrice, elle est notamment l'autrice de *Rompre avec nos rôles* (Le Souffle d'or, 2007) et *Aimer sans masque* (Seuil, 2020). Son dernier livre, *Quand l'amour rend possible l'impossible, transformez vos épreuves en tremplins* (Mama Éditions, 2025) invite à panser nos blessures. Son site : sarah-serievic.com.

Nous entrons donc dans son « jeu » ?

S.S. : Vivre avec une personne en manque constant d'amour n'arrive pas par hasard. C'est un « jeu » qui se joue à deux puisque nous nous rencontrons sur des blessures complémentaires : nous voulons la sauver comme nous avons voulu sauver un parent en souffrance ; elle veut être sauvée puisqu'elle a été malmenée dans l'enfance. Ce qu'il faut comprendre, c'est que son vide fait écho au nôtre. Nous voici mandaté.e pour une mission puisque l'autre ne semble pas être capable d'exister sans notre assistance. Ce qui, dans un premier temps, est flatteur pour l'ego et très valorisant. À long terme, en revanche, cela risque de devenir pesant. Arrivera un moment de saturation, donc de rejet. Pour sortir de ce jeu de pouvoir, il est primordial de reconnaître comment ce rôle de sauveur.se nous donne l'illusion de trouver du sens à notre existence.

Et cesser de le ou la rassurer ?

S.S. : Le problème n'est pas l'attachement, mais la manière d'apaiser la béance. Le piège est subtil : pour réconforter, nous avons tendance à rassurer plus. On explique, on promet, on justifie. Sur le moment, cela fonctionne et l'angoisse retombe. Mais une croyance se met en place : « Je suis le ou la seul.e à pouvoir le ou la sécuriser. » La source d'apaisement est déplacée à l'extérieur. La prochaine inquiétude reviendra donc plus vite et plus fort.

Comment réagir à sa demande d'amour ?

S.S. : Refuser les interrogatoires affectifs, de même que le chantage, ne pas répondre aux sollicitations permanentes n'abîme pas la relation, cela la rend possible. Il ne s'agit pas d'opter subitement pour la distance, mais de prendre acte de la difficulté et d'accueillir l'émotion qu'elle génère sans la prendre en charge. Une question s'impose, autant pour la personne dépendante que pour son ou sa sauveur.se : « Qu'est-ce que je refuse de me donner à moi-même ? » Interroger les besoins de chacun participera à développer les ressources internes qui contribueront à retrouver le plaisir d'être ensemble. ●

HERMANCE TRIAY



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

Les maux d'une religieuse

Je vous vois. Traquer sur les réseaux des nouvelles de votre ex, jouer la distance pour mieux l'atteindre, vous attrister de son absence, de son dédain, de son silence. Je vous vois penser bien trop souvent à cet amour passé, ne vivre que pour lui, pour un lien qui s'est brisé. Je vous vois surtout faire tout ce que vous savez qu'il ne vous faut pas faire – et cela m'évoque le lamento d'une religieuse portugaise amoureuse d'un officier français à la fin du XVIIe siècle ! Un recueil de moins de cinquante pages : cinq lettres à sens unique qui saisissent, mieux que n'importe quel stage, coach ou manuel de développement personnel, la violence du choc amoureux, de la trahison et de l'abandon. Dans les fameuses *Lettres portugaises*, communément attribuées à l'écrivain et diplomate Gabriel de Guilleragues, il y a tout ce que vous êtes en train de vivre. Tout ce qu'il faut faire ou ne pas faire pour sortir de ce qu'on nomme dépendance affective. Tout ce qu'on a tous vécu et dont on s'est évidemment remis. C'était il y a trois siècles et demi, mais c'est toujours la même mélodie...

En cinq lettres, comme les cinq actes d'une tragédie, la religieuse s'adresse donc à celui qui l'a aimée avant de la trahir et de l'abandonner. Cet homme qu'elle ne peut sortir de son esprit et qui pourtant ne lui écrit plus vraiment. Cet homme qui petit à petit s'efface, d'ailleurs, au profit de ses maux à elle qui prennent sur le papier de plus en plus de place. Car la grande leçon de ce roman épistolaire privé de destinataire, c'est que le discours amoureux est d'abord un discours sur soi. Ce n'est pas votre ex, le problème ! C'est le désespoir, la honte et la colère ; c'est le feu de la passion et le déchirement « par mille mouvements contraires ». Voyez comme notre religieuse, beaucoup moins pure qu'elle n'en a l'air, redouble de machiavéliques stratégies pour essayer de faire perdurer son amour perdu. Elle y parvient par la mise en scène de son corps souffrant jusqu'à l'évanouissement, par ses mots qui s'écrivent au rythme des sanglots, par ses adieux qui n'en finissent pas... car l'amour existe encore tant qu'ils sont encore là !

Vous l'avez compris, ce qui fascine dans ces *Lettres portugaises*, ce n'est pas tant de savoir si la personne qui les a écrites était bel et bien religieuse, si elle s'appelait Mariana Alcoforado, comme on l'a beaucoup dit, ou si elle s'adressait à quelque obscur marquis de Chamilly. Ce qui fascine, c'est surtout cette plongée – inédite au XVIIe siècle – dans l'intériorité d'une femme, dans la complexité d'une psyché et dans les humaines, trop humaines ambivalences du sentiment amoureux. Petit à petit, la religieuse n'écrit plus vraiment à celui qui l'a trahie. Elle écrit pour écrire, c'est-à-dire pour faire en sorte de maintenir ses souvenirs. Et puis elle finit par écrire pour elle-même – étrange mélange de complaisance et de génie, qui suggère que la seule chose qui survit à une peine de cœur, c'est encore la littérature – ces cinq lettres d'amour d'une beauté inouïe. ●

DELPHINE GHOSAROSSIAN/FTV

FELLIPE-DITADI-JT86NVEZDE0-UNSPLASH



DES RÉPONSES
DES CLÉS
DES CONSEILS

C'EST LA VIE

Pleurer, rire ou sourire. S'indigner, compatir ou trouver une inspiration. Le cinéma, loin de n'être qu'un loisir, peut être le lieu d'une « douce introspection », comme nous l'explique Ségolène Barbé. Certains se sentent d'ailleurs chez eux dans une salle obscure. Et vous ? Où vous sentez-vous chez vous ? Dans votre maison d'enfance, auprès de ceux que vous aimez ou dans votre salon ? Là aussi, une joyeuse introspection en vue qui vous révélera vos forces et peut-être vos vulnérabilités.

Ce que *LE CINÉMA* révèle de nous

PLAINPICTURE/CÉDRIC ROULLIAT ET SVETI

Sur l'écran, nos émotions, nos désirs, nos dilemmes s'animent, comme volés au quotidien. Miroirs de nos vies, les films nous rassemblent, parfois nous ressemblent, et souvent nous invitent à une douce introspection.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

Pulp Fiction en 1994, *La Chambre du fils* en 2002, *Amour* en 2012, *La Vie d'Adèle* en 2013, *Emilia Pérez* en 2024... Tous récompensés au Festival de Cannes, dont la soixante-dix-neuvième édition ouvre ses portes le 12 mai, ces films vous ont peut-être fait sourire, frémir, réfléchir à votre vie... Davantage qu'un simple loisir, le cinéma nous aide-t-il aussi à mieux nous comprendre ? En quoi réside le pouvoir de ces images animées, qui peuvent nous marquer durablement, influençant parfois notre perception de nous-mêmes ou nos décisions ?

DES PERSONNAGES MODÈLES, POUR MIEUX S'ASSUMER

« Pendant longtemps, le cinéma a été considéré comme un simple moyen de divertissement et d'évasion, voire une sorte d'opium du peuple, de machine à fabriquer de l'illusion, rappelle Thibaut de Saint Maurice[1], chercheur en philosophie à l'université Paris-I-Panthéon-Sorbonne. La perspective a changé lorsque, dans les années 1970, le philosophe américain spécialiste du cinéma Stanley Cavell a introduit l'idée que le cinéma constituait aussi un moyen d'éducation pour les adultes, une expérience à travers laquelle on apprenait à mieux se connaître. » En nous projetant dans d'autres histoires et d'autres vies que la nôtre, les films nous ramènent souvent à nous-mêmes. « Meryl Streep dans *Out of Africa*, Sabine Azéma dans *Un dimanche à la campagne*, Isabelle Adjani dans *Camille Claudel*... J'ai remarqué que les personnages féminins qui me font vibrer au cinéma sont toujours un peu les mêmes : des femmes qui défient les conventions de l'époque et cherchent à tracer leur propre route », reconnaît ainsi Sophie, 51 ans. Par le truchement du grand écran, nous nous identifions souvent à des *role models* qui incarnent des valeurs importantes à nos yeux, nous aident parfois à nous assumer, loin des diktats et des injonctions sociales.

Chercheuse en civilisation américaine à l'université de Bourgogne, Audrey Haensler a ainsi démontré, dans *Long Live Sex and the City* (Le Cherche-Midi, 2025), comment la série culte *Sex and the City* – diffusée en France dans les années 2000 et qui a inspiré sur grand écran deux films éponymes – a aidé bien des jeunes femmes à libérer leur parole sur la sexualité et à mieux vivre leur célibat. « À l'inverse des *James Bond* par exemple, les femmes n'y sont pas regardées comme des objets érotiques, mais comme des sujets du désir, ce qui, à l'époque, était assez rare. En riant ensemble de leurs déboires amoureux, elles reprennent le pouvoir sur le modèle patriarcal et privilégient leur propre épanouissement », analyse la chercheuse.

Adepte des comédies romantiques[2], Thibaut de Saint Maurice s'est, lui, longtemps interrogé sur ce goût qu'on dit en général plutôt réservé aux jeunes femmes et souvent moqué par les intellectuels : « J'aime ces histoires de couples que tout semble séparer et qui finissent pourtant par se retrouver, admet-il. En ce sens, le cinéma m'a éduqué car il m'a aidé à accepter en moi une ●●●

EN NOUS PROJETANT DANS D'AUTRES VIES QUE LA NÔTRE, LES FILMS NOUS RAMÈNENT SOUVENT À NOUS-MÊMES



●●●

certaine sensibilité, une forme de romantisme que la pudeur ou la société ne me permettaient pas forcément d'exprimer librement. »

DANS LA SALLE OBSCURE, DES ÉMOTIONS PLUS INTENSES

Une larme qui coule lorsqu'on ne s'y attendait pas, un frisson d'excitation ou un rire irrépressible. Dans une salle obscure, l'émotion nous prend souvent par surprise. « Le cinéma agit un peu comme un révélateur en photographie : il nous dévoile progressivement des fragments de notre personnalité ou des vérités intérieures dont nous n'avions pas conscience ou que nous n'avions pas envie de voir », estime pour sa part le réalisateur Alexis Lloyd, dont le film *Group, The Schopenhauer Effect*, inspiré du best-seller[3] du psychiatre Irvin Yalom et sorti en mars aux États-Unis, arrivera prochainement sur les écrans français. Le réalisateur se souvient d'*Opening Night*, film de John Cassavetes qui l'a durablement marqué lorsqu'il avait 25 ans, et lui a sans doute ouvert les yeux sur sa propre vocation. « À l'époque, je voulais être baroudeur ou grand reporter, raconte-t-il, mais, bizarrement, c'est au personnage principal du film que je me suis identifié : une actrice vieillissante, qui crée beaucoup de remous autour d'elle pour recréer son rôle à sa manière le soir de la première. J'ai compris alors que ma vie était peut-être ailleurs, dans un métier artistique, qui consiste toujours à déconstruire, dans une certaine mesure, ce qui a été pensé et préparé par d'autres, pour se le réapproprier à sa manière. »

Contrairement aux séries que nous regardons dans des espaces quotidiens, assis sur le canapé ou scotchés au petit écran d'un téléphone portable dans les transports en commun, la magie du cinéma opère d'autant plus qu'elle se produit dans des moments exceptionnels, hors du temps, où nous sommes happés par un grand écran, entièrement présents à ce que nous faisons. « Le cinéma suppose un engagement physique : on se déplace pour voir le film, on s'assied dans un fauteuil uniquement dédié à cette activité dans lequel on oublie souvent l'endroit où on est, poursuit Alexis Lloyd. Se retrouver dans le noir avec des inconnus, dans une salle où l'on n'est pas censés bavarder ou faire de bruit, cela ressemble un peu à une messe ou à une sorte d'expérience spirituelle laïque. » Forme d'immersion sensorielle – miroitement d'images, de sonorités, de lumières… –, le cinéma s'adresse autant à notre corps qu'à notre esprit. « Ce qui le distingue des autres médiations artistiques, c'est qu'il fonctionne sur un mode énergétique, résume le psychologue Lionel Souche, directeur de la collection "La psychologie fait son cinéma" aux éditions InPress (inpress.fr). Si le spectateur semble passif et contemplatif, il est pourtant extrêmement stimulé, grâce à des images en mouvement qui réveillent en lui des sensations, des émotions et la possibilité d'en penser quelque chose. »

UNE EXPLORATION DE SOI ET UNE INVITATION AU DIALOGUE

Le psychologue raconte ainsi qu'un de ses patients a fait une levée d'amnésie traumatique après avoir regardé *La Pianiste* de Michael Haneke, qui explore la relation d'emprise entre une professeure de piano et son élève. « À partir de l'espèce de vide qu'il avait ressenti devant ce film, il a pu élaborer au fil des séances et revenir sur une partie douloureuse de son histoire qu'il avait jusqu'ici refoulée, poursuit Lionel Souche. Les films peuvent ainsi réveiller ce qu'on appelle en psychologie les "fueros", ces réservoirs de mémoire qui existent à

SVETIKD/GETTY IMAGES



l'intérieur de nous mais qui ne sont pas encore assez mûrs pour qu'on puisse y corréler une pensée. » Dans son cabinet, les films servent souvent de support à l'exploration de soi-même. « J'avais aussi une patiente qui avait été scandalisée par l'une des scènes ultraviolentes de *Kill Bill*, se souvient-il. De par son histoire difficile, elle aurait pu avoir envie de se venger : si cette scène la choquait tant, c'est sans doute parce qu'elle la mettait en contact avec une partie violente d'elle-même liée à la haine et au ressentiment qui la mettait mal à l'aise. »

C'est souvent en partageant avec d'autres – psy, famille, amis, communautés de fans sur Internet… – les interprétations ou les ressentis qu'ils suscitent en nous que les films peuvent nous aider à mieux comprendre nos peurs, nos désirs, notre histoire… « La plus grande force du cinéma est sociale : c'est celle qui offre à chacun d'entre nous l'opportunité et le plaisir, sans trop d'intimidation, de prendre la parole sur des œuvres que nous aimons ou détestons », note ainsi le sociologue Emmanuel Ethis[4].

Éminemment populaire, le cinéma nous rassemble, nous aide aussi à mieux nous comprendre de manière collective. Les films sur la Shoah (*La Liste de Schindler, La vie est belle*…) apaisent peut-être notre rapport au passé, ceux qui mettent en scène des personnages handicapés (*Intouchables, Un p'tit truc en plus*…) ou malades (*Philadelphia*…) pointent parfois nos préjugés et nous éduquent sans doute à davantage de tolérance. Voyage collectif qui nous projette aussi parfois vers l'avenir, via les films d'anticipation ou de science-fiction, le cinéma nous permet d'explorer différentes temporalités, de mieux saisir notre époque, d'accompagner aussi les plus jeunes dans la découverte du monde et de leur monde intérieur. « Regarder le film *Harry Potter* avec mon fils de 10 ans a été une expérience très constructive car nous en avons beaucoup discuté, raconte Sandra, 40 ans. Cela l'a aidé à apprivoiser ses peurs, à réfléchir à ce qu'il aurait fait à la place des héros, à faire la différence entre la magie et le monde réel. » « Un adulte a tout un parcours de vie qui lui permet de relativiser ce qu'il voit à l'écran et d'élaborer à partir de cela. L'enfant, lui, n'a pas cette maturité, d'où l'importance de l'accompagner pour faire ce travail avec lui », commente Lionel Souche. Au cinéma, tout est plus fort, plus radical, plus choquant, un peu comme dans les rêves, on peut y expérimenter des sensations fortes en toute sécurité. Provoquant une catharsis qui nous permet parfois de nous défouler, de transgresser nos tabous ou nos limites pendant au moins une heure et demie, il sera encore plus fécond dans notre vie si nous en faisons une occasion de discussion et de partage. ●

UN CERTAIN REGARD SUR LA SANTÉ MENTALE

Plus que jamais, les salles obscures nous aident à explorer notre psyché et à mettre en lumière, un peu comme chez un thérapeute, ce qui fait obstacle à notre épanouissement.
La schizophrénie dans *Black Swan* (Darren Aronofsky, 2011), les TDAH dans *Mommy* (Xavier Dolan, 2014), la bipolarité dans *Les Intranquilles* (Joachim Lafosse, 2021), la perversion narcissique dans *L'Amour et les Forêts* (Valérie Donzelli, 2023), l'autisme dans *Différente* (Lola Doillon, 2025)… Ces dernières années, le cinéma est devenu un espace de reconnaissance de plus en plus important pour les troubles psychiques, qu'il contribue à déstigmatiser et à mieux faire connaître. Autrefois, souvent dépeint comme froid, omniscient ou maléfique, le personnage du psy a pris, lui aussi, une autre dimension grâce à des films ou séries à succès (*En thérapie*, *Empathie*…) qui le présentent de manière plus humaine et moins caricaturale.

1. Thibaut de Saint Maurice, auteur avec Hervé Glevarec et Clément Combes du livre *Des séries qui comptent, sociologie d'un goût contemporain* (Éditions de l'Aube, 2026).
2. Thibaut de Saint Maurice a préfacé le livre *Les Comédies romantiques* de Marianne Levy (Hoebeke, 2023)
3. *La Méthode Schopenhauer* d'Irvin Yalom (Le Livre de poche, 2014) avait déjà inspiré une websérie, *Group*, à visionner gratuitement (en anglais) sur YouTube @GROUPtheseries.
4. Emmanuel Ethis, auteur entre autres de *Sociologie du cinéma et de ses publics* (Armand Colin, 2018).

Sensibiliser les enfants à *LA SANTÉ MENTALE*

Pour comprendre ces hauts et ces bas qu'ils vivent intérieurement, les enfants ont besoin de repères rassurants. Les conseils de la psychologue Brune de Bérail pour les aider à reconnaître leurs émotions, exprimer leurs difficultés ou identifier les signes de mal-être.

PAR **AURORE AIMELET**



BRUNE DE BÉRAIL
Psychologue clinicienne et docteure en psychopathologie, elle est l'autrice des *Clés de la santé mentale des enfants, mieux comprendre pour mieux accompagner* (Dunod, 2026), ouvrage dans lequel elle éclaire sur les besoins des enfants et donne des clés pour repérer la souffrance psychique.

À la maison ou à l'école, à la télévision ou à la radio, dans les journaux et, pour ceux qui les fréquentent déjà, sur les réseaux sociaux, ils entendent parler de ce sujet, déclaré Grande Cause nationale en 2025 et 2026. Mais qu'est-ce que la santé mentale quand on est haut comme trois pommes ? « Je sais pas trop, répond timidement César, 7 ans. Il faut manger des fruits et des légumes pour être en bonne santé. » « C'est pas ça, l'interrompt Emi, 8 ans. C'est quand tu vas bien dans ta tête. » Un bon point pour Emi – encore que César n'a pas tout à fait tort si l'on se souvient des effets de la nutrition sur l'équilibre psychique. Brune de Bérail les rassure : « La santé mentale, ce n'est pas "ne pas avoir de problèmes", mais avoir les ressources pour les traverser. Se sentir en sécurité intérieurement, même quand la vie est agitée. » La leur l'étant parfois, la psychologue partage quelques repères pour les sensibiliser au bien-être mental.

PRENDRE SOI-MÊME LE SUJET AU SÉRIEUX

Sans un parent ou des adultes autour d'eux, qui accordent à la santé mentale l'importance qu'elle mérite, les enfants n'ont guère de raison de s'y intéresser. La sensibilisation suppose donc d'intégrer cette dimension à l'éducation, en étant attentifs au développement d'un attachement sécure. « Il ne s'agit pas d'être parfaits mais de faire de notre mieux pour leur offrir une sécurité affective, un cadre et des limites, du jeu et du mouvement, mais aussi la reconnaissance de leur singularité, donc de leurs qualités comme de leurs difficultés. »
Tenir compte du versant mental de la santé, c'est aussi prendre soin de nous-mêmes. « Parce que les enfants apprennent en miroir, les longs discours ont moins d'effet que l'exemple. Développer notre propre introspection les aide à comprendre peu à peu ce qui se passe en eux : que ressentons-nous dans les moments difficiles, pourquoi, et que pouvons-nous en faire ? » En montrant que nous prenons au sérieux nos états d'âme, nous les incitons à soigner les leurs.

DR

Des moyens encore insuffisants

Depuis la crise sanitaire, les difficultés psychiques des enfants et des adolescents ont fortement augmenté : anxiété, dépression, troubles du comportement et des apprentissages, conduites à risque, troubles alimentaires, scarifications ou idées suicidaires. « Paradoxalement, alors que les diagnostics sont aujourd'hui plus nombreux et plus précis, l'accès aux soins reste très limité, déplore Brune de Bérail. Selon les territoires, il faut souvent attendre de six mois à deux ans pour obtenir un rendez-vous en CMP, CMPP ou en pédopsychiatrie, à l'hôpital comme en libéral. De nombreuses familles se retrouvent ainsi avec des enfants en souffrance… mais sans accompagnement possible. » La santé mentale des plus jeunes ne repose donc pas uniquement sur les parents : elle constitue un enjeu collectif.

LES ENCOURAGER À S'EXPRIMER

Ce qui fragilise le plus les enfants n'est pas d'éprouver des difficultés, mais de rester seuls avec elles. « Ils ont besoin d'adultes "récepteurs" pour exprimer leurs émotions, leurs pensées, mais aussi leurs rêves ou leurs conflits. » Mettre des mots sur leurs soucis évite qu'ils restent enfouis et se manifestent autrement, par le corps ou via le comportement. L'expression peut aussi passer par d'autres voies que la parole : « Dessiner, écrire dans un carnet, inventer des histoires ou rejouer une scène difficile avec des figurines aide à élaborer l'expérience plutôt qu'à la subir. »

L'idée est également de leur transmettre des outils pour retrouver l'équilibre. « Nous pouvons leur apprendre à se recentrer et mobiliser leurs ressources : respirer lentement en gonflant puis en dégonflant le ventre, s'ancrer dans le présent en nommant ce qu'ils voient ou entendent, ou s'appuyer sur un objet rassurant comme un galet, un bracelet ou une balle antistress. »

RÉPONDRE À LEURS QUESTIONS

De nombreux supports sont apparus ces dernières années pour nous aider à leur transmettre les bonnes informations. « Les enfants comprennent souvent par détour : les histoires leur permettent d'aborder ce qu'ils ressentent sans se sentir directement exposés, mais aussi de comprendre l'embarras d'un petit camarade ou la fragilité d'un grand-parent. » Les livres illustrés constituent souvent la première porte d'entrée. « Certains racontent le vécu des personnes présentant un trouble, d'autres expliquent le fonctionnement psychique, d'autres encore évoquent en douceur les blessures du quotidien, tels *Les Pansements invisibles*[1] du médecin Baptiste Beaulieu. »

La télévision éducative s'empare également du sujet : Lumni diffuse *Psychotuto* pour les adolescents et, pour les plus jeunes, *Les Moodz : la boîte à astuces pour accueillir tes émotions*. Côté cinéma, le film *Vice-Versa* les a tous familiarisés avec la tristesse, la peur ou la joie. Un livret pédagogique, « Parlons santé mentale », a d'ailleurs été édité à l'occasion de la sortie du deuxième opus en 2024 pour aborder ces questions en classe. Dans la même veine, le kit Psycom « Le Jardin du dedans » propose des activités pour parler simplement de la vie intérieure. Ces outils ne remplacent pas le dialogue, mais ils l'amorcent.

LEUR APPRENDRE À RECONNAÎTRE LE MAL-ÊTRE

Sensibiliser les enfants à la santé mentale ne consiste pas à les alarmer, mais à leur apprendre que les états d'âme vont et viennent, que ces oscillations sont normales… jusqu'à un certain point. « Un enfant qui a des amis, joue, parle, bouge, est curieux, dort et mange correctement va globalement bien. On ne s'inquiète pas d'une colère, d'un chagrin ou d'une dispute, mais d'un état qui s'installe. »

La psychologue rappelle que certains signes doivent alerter : « Un changement d'humeur inexpliqué, un isolement ou un mutisme, des troubles du sommeil, une anxiété importante, une agressivité incontrôlable, une tristesse persistante, des douleurs physiques répétées sans cause médicale, un désinvestissement scolaire ou un repli massif sur les écrans. » L'objectif n'est pas de faire des enfants des experts, mais de leur donner un repère simple : quand quelqu'un ne va pas bien pendant longtemps et ne parvient plus à demander de l'aide, il faut en parler à un adulte de confiance. ●

1. Illustrations de Qin Leng (Les Arènes, 2025).



OÙ VOUS SENTEZ-VOUS CHEZ VOUS ?

BIEN PLUS QU'UNE ADRESSE, UN ASSEMBLAGE D'OBJETS OU UNE DÉCO, « LA MAISON EST NOTRE COIN DU MONDE », ÉCRIVAIT GASTON BACHELARD. SI NOTRE INTÉRIEUR EN DIT LONG SUR NOTRE INTÉRIORITÉ, NOTRE REFUGE PEUT NOUS SURPRENDRE AUSSI PAR SA TOURNURE. DÉCOUVREZ LE VÔTRE.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA,** AVEC **CHRISTINE BAROIS,** PSYCHIATRE
ILLUSTRATION : **ÉRIC GIRIAT**

CHRISTINE BAROIS
Psychiatre et psychothérapeute spécialisée en thérapies comportementales et cognitives, elle est l'autrice entre autres de *Pas besoin d'être danois pour être heureux chez soi* (Leduc, 2024).

ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT POUR PSYCHOLOGIES

LE QUESTIONNAIRE

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

1. Quand vous arrivez dans un lieu inconnu, vous remarquez d'abord :
□ Les personnes présentes, leurs interactions.
△ Les couleurs, la lumière, les tableaux aux murs.
○ L'atmosphère générale, l'énergie de l'endroit.
☆ Ce que ce lieu vous rappelle.

2. Qu'est-ce qui compte le plus pour vous ?
□ La paix intérieure.
△ La qualité des liens.
○ La permanence dans le temps.
☆ La fidélité à soi-même.

3. Quand tout bascule autour de vous, vous gardez votre calme...
□ Tant que vous pouvez rester en accord avec vos valeurs.
△ Si certains repères anciens subsistent.
○ En plongeant en vous.
☆ Si les personnes importantes pour vous sont là.

4. Ce qui vous déstabiliserait le plus :
□ Le sentiment de ne plus vous reconnaître.
△ Le chaos intérieur.
○ L'isolement.
☆ L'amnésie.

5. En voyage à l'étranger, qu'est-ce qui vous manque le plus ?
□ Vos proches.
△ Vos racines.
○ Votre univers familier.
☆ Rien.

6. Vous vous sentiriez capable de vivre :
□ Dans votre maison de famille inhabitée depuis des années.
△ Dans une cabane, si vous pouvez l'aménager à votre façon.
○ À peu près n'importe où.
☆ Dans une coloc, une communauté, un béguinage...

7. Vous vous sentez particulièrement à votre place quand :
□ Vous partagez un moment sincère avec quelqu'un que vous aimez.
△ Le décor et l'ambiance vous correspondent.
○ Vous vous sentez aligné.e avec vous-même.
☆ Vous retrouvez des sensations connues du passé.

8. On vous propose de déménager demain. Vous êtes d'accord, à condition...
□ De ne pas trop vous éloigner des gens que vous aimez.
△ De pouvoir recréer un intérieur à votre image.
○ Aucune condition, allons-y !
☆ Pas d'accord. Vous restez.

9. Le mot « sécurité » évoque pour vous :
□ Des racines et des souvenirs.
△ Des liens solides et affectueux.
○ Un environnement confortable et harmonieux.
☆ Le plus profond de vous-même.

10. Ce qui vous ressource le plus, en période chaotique :
□ Une séance de yoga.
△ Un week-end entre amis.
○ Un grand réaménagement de votre espace.
☆ Peaufiner votre arbre généalogique.

11. Pas question de perdre...
□ Ce petit médaillon hérité de votre grand-mère.
△ Cette relation si précieuse.
○ Ce miroir introuvable que vous avez chiné récemment.
☆ Votre calme.

12. Quand tout va bien dans votre vie, vous ressentez plutôt :
□ Une paix intérieure profonde.
△ De la fierté pour ce que vous avez construit.
○ De la gratitude pour les personnes qui vous entourent.
☆ Un sentiment de continuité dans votre histoire.

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

●●●

... *VOUS VOUS SENTEZ CHEZ VOUS...*



MAJORITÉ DE A
DANS UN LIEU QUI VOUS RESSEMBLE

Pour vous y sentir bien, votre chez-vous doit être un prolongement de vous-même. Exprimer vos goûts, mais aussi vos valeurs, votre vision du monde : votre singularité. Rien de pire pour vous qu'un environnement impersonnel ou standardisé. Même si vous êtes branché.e design, votre déco, c'est vous qui l'inventez, en piochant ici et là, capable de marier sans scrupule des chaises Louis XIII au style caravane, ou de repeindre en rouge laqué un buffet Empire... En bon électron libre, vous n'aimez pas les cadres, ce qui « se fait » et « ne se fait pas », ce qui vous enfermerait dans une case, une « classe ». Votre créativité vous guide, et tout votre entourage admire votre originalité, l'audace de vos choix. Votre chez-vous, c'est le miroir de vous-même, un ancrage existentiel et créatif qui signe votre identité et évolue avec vous. Au gré des âges et des caprices de la vie. Quand vous ne vous sentez plus connecté.e à un lieu, vous le quittez. Si vos vieux objets vous étouffent, vous vous en débarrassez. Votre intérieur doit être le reflet en temps réel de votre intériorité.

Votre force : une personnalité affirmée et beaucoup de créativité. Une vraie liberté d'esprit aussi, qui vous sauve des conventions et de tout ordre établi. À l'écoute de vos fluctuations intimes, vous savez adapter votre environnement comme vous savez vous adapter. Sans culpabiliser de suivre vos envies ni d'investir parfois trop dans ces détails nécessaires pour vous sentir bien chez vous.

Vos points de vulnérabilité : une hypersensibilité à l'environnement qui vous rend moins souple – et moins libre – qu'il n'y paraît. Vos aversions sont légendaires dans votre entourage, et une broutille de déco peut vous gâcher la vie. Sans compter que ce besoin d'affirmer votre différence peut avoir quelque chose d'immature et fatiguer, à la longue, celles et ceux qui vivent avec vous, et que vous avez tendance à ne pas toujours prendre en considération dans vos choix.

MAJORITÉ DE B
ENTOURÉ.E DES GENS QUE VOUS AIMEZ

Peu importe le lieu, peu importent les objets, ce qui compte pour vous, c'est la chaleur humaine. Votre définition du confort, c'est d'être entouré.e, relié.e. Et n'importe quel espace, au fond, peut devenir votre chez-vous, pour peu qu'il soit habité, rempli par la présence des êtres qui vous sont chers. Enfants, parents, amis... Tout le monde a sa place chez vous, et se sent chez soi. Votre « maison », même s'il s'agit d'un appartement modeste, c'est le lieu ouvert par excellence, un carrefour humain qui résonne de vie, de rires et de portes qui claquent. Un lieu où l'on se rassemble, un port d'attache où l'on vient parfois de loin pour se retrouver. Une grande table animée, des visages familiers et des repas qui s'éternisent, un lit pour chacun, et la joie tangible de celles et ceux qui franchissent votre seuil. Même si vous ne les connaissez pas encore. Car chez vous, on se rencontre ! C'est tout le contraire d'un repli sur soi, d'un espace sauvegardé où chaque chose est à sa place, et rien ne doit être dérangé. Votre intérieur est une invitation permanente à côtoyer l'extérieur. Un espace où faire société.

Votre force : votre sens inné du lien, votre ouverture d'esprit et votre génie de l'accueil. Votre souplesse aussi, et votre anti-matérialisme. Chez vous, aucun objet n'a sa place, même les habitudes sont faites pour être dérangées. On se sent immédiatement à l'aise. Et l'on revient. De fait, vous « aimantez » les gens, et l'amour de votre entourage est sans doute votre plus gros atout.

Vos points de vulnérabilité : l'angoisse de la solitude, un besoin viscéral des autres qui vous fragilise et laisse peu de place au silence, et peut-être à la vie intime. Veillez à protéger votre intériorité, à ne pas vous laisser envahir par les autres, à préserver votre « chambre à soi ». Et à ne pas trop vous déconnecter du monde des objets : votre joyeux désordre peut finir par vous déborder. ●●●

ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT POUR PSYCHOLOGIES

RCS : NANTERRE 325 373 017 IMPRIMÉ EN U.E.

ça se passe **ici.**

T'es du coin ? Nous aussi.

EN FRANCE, McDONALD'S C'EST PLUS DE 75 000 SALARIÉS SOUS ENSEIGNE* ET PRÈS DE 50 NOUVEAUX EMPLOIS À TEMPS PLEIN À CHAQUE OUVERTURE DE RESTAURANT.**

**Bilan social 2024. **Etude Asterès 2019.*

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr

... *VOUS VOUS SENTEZ CHEZ VOUS...*



MAJORITÉ DE C
LÀ OÙ VOUS AVEZ GRANDI

Vous êtes un être enraciné. Ce sont une terre, un sol, un paysage et la longue histoire qui vous précède qui vous tiennent debout, et vous permettent de vous déployer. Même si depuis des décennies vous avez quitté votre ville ou votre village natal, vous êtes encore de là-bas. Chez vous, c'est là où vous êtes né.e, où vous avez grandi. Et c'est encore mieux si c'est la terre de vos ancêtres. Il y a une forme de nostalgie en vous, au sens étymologique du terme (du grec *nostos* – retour –, et *algos* – douleur) : soit une impossibilité à quitter le berceau de votre enfance, ce lieu fondateur qui structure votre identité, soit un désir impérieux d'y retourner un jour. Votre définition du confort, c'est retrouver les sons, les odeurs, une lumière, un accent. Toutes ces sensations familières qui sont autant de repères pour vous. C'est votre petit côté proustien. Le passé vous structure, et vous vouez un véritable culte au souvenir. D'ailleurs, les objets, les tissus, les photos qui racontent votre histoire vous suivent partout où vous habitez, et la maison de famille vous rassure bien plus que ces lieux de passage. Chez vous, c'est donc cet endroit où vous ne vivez peut-être plus, mais où vous comptez bien être enterré.e, auprès des vôtres, là où tout a commencé.

Votre force : la stabilité, la fidélité. L'ancrage à une terre et la certitude d'une histoire, une continuité, qui vous permettent de résister à l'impermanence et au temps qui fuit. Fort.e de la transmission de vos ancêtres, vous disposez, au fond, de plus d'une vie. Et la mort n'est finalement peut-être pour vous qu'un rite de passage. En tout cas, pas une fin.

Vos points de vulnérabilité : l'envers de cette nostalgie qui certes, vous porte, mais vous empêche peut-être aussi de savourer pleinement le présent. Votre attachement au passé vous rend également un peu rigide et allergique au changement. Et si l'âge d'or n'était pas derrière vous, mais ici et maintenant ?

MAJORITÉ DE D
DANS VOTRE ZONE DE SÉCURITÉ

Ce n'est pas un lieu en particulier, encore moins un monde d'objets familiers ou une forme d'esthétique. Votre chez-vous relève plutôt d'un état de conscience. C'est cet endroit sûr et intouchable, tout au fond de vous, que vous avez réussi à créer et où vous pouvez vous réfugier quand bon vous semble, où que vous soyez. Un espace de régulation émotionnelle, rassurant, prévisible, contenant, où vous vous sentez protégé.e et où rien ne peut vous atteindre. Chez vous, c'est lorsque vous êtes en pleine connexion avec vous-même, que vos pensées sont claires, vos émotions apaisées, et que vous vous sentez stable, aligné.e, centré.e. Cet intérieur, c'est vous qui l'avez tissé, sans doute à la faveur d'un patient travail sur vous-même, et de votre goût pour le monde invisible, la lecture, l'écriture, la méditation... Dans certaines thérapies, on apprend à visualiser un espace (une plage, un bout de forêt, un contexte comblant) où se mettre à l'abri quand le monde tangue. Vous, vous avez stabilisé ce lieu en vous. Une *safe place* mobile qui vous permet de vous sentir « à la maison » où et quand vous le souhaitez.

Votre force : une solidité à toute épreuve, car votre sécurité interne est sans condition, indépendante des incertitudes et autres turbulences extérieures. Et une véritable indépendance, notamment affective : vous pouvez aimer sans vous perdre, donner sans rien attendre en retour. Vous n'avez besoin de rien ni de personne pour vous poser. Mais comme vous le savez, « rien », ce n'est pas rien : c'est de la plénitude, de l'apaisement.

Vos points de vulnérabilité : difficile de trouver des failles à cette façon d'être. Peut-être parfois donnez-vous l'impression d'être un peu distant.e, invulnérable, tellement autonome qu'il n'y a aucune place à vos côtés. Veillez à ne pas vous isoler. À ne pas verrouiller vos émotions, et à compter aussi sur les autres, à faire confiance. Même si votre maison est intérieure, n'oubliez pas de la laisser ouverte. ●

ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT POUR PSYCHOLOGIES



OFFRE D'ABONNEMENT

jusqu'à **44%** de réduction

Offre **Intégrale**

1 an
12 numéros + 6 HS
+
EN CADEAU
Le bracelet Arbre de vie
+
La version numérique
incluse dans votre abonnement
à consulter sur KIOSQUE mag.com

72€90
au lieu de ~~130,01€~~

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

+ EN CADEAU, LE BRACELET ARBRE DE VIE

Sublimez votre poignet avec ce joli bracelet Arbre de vie, symbole de spiritualité, qui sera votre porte-bonheur au quotidien.



+ 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 # D1723378

☐ **Offre Intégrale**(a) : **- 44%**
1 an - 12 nos + 6 Hors-série + Le bracelet Arbre de vie pour **72,90€** au lieu de ~~130,01€~~ soit 44% de réduction (1)

☐ **Offre annuelle**(a) : **- 43%**
1 an - 12 nos + Le bracelet Arbre de Vie pour **45,90€** au lieu de ~~80,30€~~ soit 43% 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 31/05/2026. 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.



Comment réussir à *faire* ÉQUIPE

Associer plusieurs personnes, c'est toujours compliqué. Et plus encore dans le milieu professionnel. Choc des ego, jeux de pouvoir... Voici l'essentiel pour traverser les blocages et avancer ensemble.

PAR **VALÉRIE JOSSELIN**

Souvent, ce ne sont ni les compétences ni la charge de travail qui créent les tensions. « Le besoin de lien et d'appartenance nous pousse à la suradaptation, observe la psychologue Marielle Mahé. Nous ravalons un désaccord pour éviter de froisser. » Peu à peu, les non-dits fermentent. En cause : un manque de sécurité affective et relationnelle nous empêchant d'être authentique. Autre facteur de déstabilisation : le turn-over. « Chaque arrivée ou départ redistribue les rôles et les alliances », fait-elle remarquer. Sans oublier les incompatibilités de tempéraments et la quête de reconnaissance. « L'entreprise n'est pas une bulle. Nous rejouons nos vieux scénarios : rivalités fraternelles, rapport à l'autorité, peur d'être éclipsé... Derrière les jeux de pouvoir, la même question revient : ma place est-elle assurée ? »

1. ÊTRE CLAIR ET COHÉRENT

Soudé, créatif, performant : nous aspirons tous à un tel collectif... qui n'existe pas ! « Une équipe qui fonctionne ne pense pas d'une seule voix, assure Marielle Mahé. Ses membres savent se dire non, traverser les désaccords sans exploser. Les groupes trop lisses cachent souvent une suradaptation de certaines personnes... jusqu'au point de rupture. » Le leadership joue évidemment un rôle clé : une vision portée par l'équipe dirigeante, qui pose le cadre avec une intention claire, permettant la

WILDPIXEL/ THIS IMAGE IS COPYRIGHTED/GETTY IMAGES - DR



MARIELLE MAHÉ
Psychologue, médiatrice et formatrice en communication, elle accompagne dirigeants, managers et RH. Son approche mêle psychologie clinique et du travail, neurosciences, intelligence relationnelle et communication non violente. Pour en savoir plus : mariellemahecnv.com.

cohérence entre valeurs et actions, apaise les tensions. Alors que le manager omniscient ou insécurisant, lui, divise. « De plus en plus d'organisations adoptent d'ailleurs un fonctionnement transversal, rapporte notre experte : le dirigeant donne le cap, facilite, délègue, fait émerger les talents. Selon les sujets, le leadership devient mobile et transitoire : celui qui possède la compétence prend la main, réduisant la lutte pour exister. » Mais les dysfonctionnements ne sont jamais imputables à une seule personne : c'est toujours un ajustement entre gouvernance et positionnements individuels.

2. QUESTIONNER ET REFORMULER

Quand le stress monte, le système nerveux passe en mode attaque, fuite ou sidération. Autant dire que l'échange constructif devient compliqué, car le cortex préfrontal – chargé de l'analyse et de la planification – est comme débranché. Première étape : faire baisser la tension. Marcher, respirer, s'aérer quelques minutes suffisent à envoyer au cerveau un message d'apaisement nécessaire pour ensuite gérer le collègue ou supérieur mécontent ou qui exprime un avis contraire au vôtre. « Plutôt que de polémiquer ("J'ai raison"), mieux vaut partir des faits et de votre ressenti (exprimé à la première personne), rarement discutable, recommande la spécialiste en communication non violente. Un conflit naît d'un reproche mais traduit toujours un besoin non satisfait. L'écoute attentive, la reformulation ("Si je t'ai bien compris..."), l'art de poser des questions ouvertes ("Peux-tu me dire ce que tu as retenu ?") permettent de prévenir l'escalade. Avant d'essayer de formuler une demande claire, avec un bénéfice mutuel. » Si les messageries instantanées sont pratiques, un mail s'interprète vite : aller parler en direct désamorce bien des malentendus... tout en permettant de se dégourdir les jambes !

3. PARTAGER LES INFOS ET SOULIGNER LES COMPÉTENCES

Les temps informels (café, cantine, cours de yoga) ne sont pas du temps perdu. Plus nous connaissons l'autre, mieux nous collaborons. Ouvrir une réunion par une question plus ludique ou personnelle (« Quel voyage te fait rêver ? ») change l'ambiance et fait tomber l'idée que l'autre est une menace. « L'interconnaissance commence aussi par soi, souligne Marielle Mahé : une fois nos *drivers* identifiés ("Sois parfait", "Fais plaisir", "Dépêche-toi") et nos besoins questionnés (reconnaissance, soutien, clarté...), les reproches s'évanouissent. » Autre geste simple et puissant : partager l'information. La rétention alimente la méfiance, tandis qu'une circulation fluide nourrit la confiance.
Aider un collègue ponctuellement, oui. Se substituer à lui durablement, non. « La solidarité doit être encadrée, estime Marielle Mahé. C'est en clarifiant les rôles ("Qu'est-ce qui relève de moi ? De quoi dois-je me dégager ?"), en osant le "non" et de vrais "oui" que les tensions s'amenuisent. La gratitude agit, elle, comme un booster. Dire merci, nommer une compétence ou souligner une contribution nourrit l'estime de soi et apaise les rivalités. Or, le monde professionnel valorise surtout les résultats, rarement les qualités. » Il est important de garder en tête qu'une équipe n'est pas un club d'amis, mais un espace où l'on apprend à coopérer malgré les différences. ●

ET EN TÉLÉTRAVAIL ?

Le lien social ne dépend pas seulement de la présence physique mais d'un référentiel commun et d'un « sentiment de coprésence émotionnelle » selon une étude sur les impacts du travail à distance sur le collectif[1]. En distanciel, la collaboration gagne en clarté à condition de choisir et de maîtriser les bons outils numériques, de s'entendre sur des objectifs clairs, d'instaurer des routines compatibles et des échanges réguliers et de qualité. Le travail hybride apparaissant comme le meilleur équilibre, puisqu'il permet d'alterner réflexion individuelle et intelligence collective.

1. « Les impacts du travail à distance sur le collectif », Observatoire de l'infobésité et de la collaboration numérique (OICN)/Mailoop, 2026.

Camille

“Être jurée d’assises m’a profondément marquée”

RÉCIT

2021. Camille[1], 35 ans, tout juste maman, reçoit un courrier qui la déconcerte. Son nom a été tiré au sort, comme celui de milliers de citoyens chaque année, pour être jurée d'assises. Elle revient sur cette expérience, qui la bouleversera bien plus qu'elle ne l'imaginait.

PROPOS RECUEILLIS PAR **ÉMILIE POYARD** – ILLUSTRATIONS : **LISA ZORDAN**

Avant ce courrier, j'étais dans ma bulle : j'ai rencontré mon mari il y a vingt-cinq ans, nous avons trois enfants, un chien, une maison, des métiers que nous adorons. Nous sommes chanceux. Il y a cinq ans, je reçois une lettre m'informant que j'ai été tirée au sort sur la liste électorale de ma commune pour être jurée d'assises – j'ai accouché de mon deuxième enfant quelques semaines plus tôt. Trois mois auparavant, mon mari a reçu la même ! Je n'y pense plus quand je reçois une convocation pour une audience au palais de justice. J'ai repris le travail depuis un mois seulement. Mon bébé a 7 mois, je l'allaite et je tire mon lait, ce qui est assez contraignant. Je m'interroge : est-ce que je demande à être dispensée ? La curiosité l'emporte. Être jurée ? Je vois ça comme une chance, une expérience à vivre, ça m'intéresse. J'ai envie de découvrir l'envers du décor. Je dois avouer que j'ai toujours lu les faits divers dans les journaux et que j'adore regarder à la télé des émissions comme *Faites entrer l'accusé*. Je suis donc plutôt "contente", même si ça peut paraître étrange de dire ça. Mais je déchante vite... De manière étrange, le troisième jour du procès, je n'ai plus de lait. La faute au stress ? Probablement.

Durant trois longues semaines, je mets ma vie entre parenthèses. J'assiste à deux procès, un concernant un vol en bande organisée avec séquestration et l'autre pour viols sur mineur... Tout est impressionnant. Le lieu déjà. Enfant, j'ai visité le palais de justice, mais quand on est de l'autre côté, cela prend une nouvelle dimension. La salle d'audience est magnifique. Je vois le président de la cour d'assises, les assesseurs et les avocats troquer leurs habits civils pour leurs robes : tout de suite, ça pose le décor. Lors d'une petite formation, on nous explique qu'être juré et siéger aux côtés de magistrats professionnels est un devoir de citoyen, une obligation, avec des règles bien établies et un cadre assez rigide. On n'en prend pas la mesure tant qu'on ne l'a pas vécu. Je découvre rapidement qu'on ne sait jamais à quelle heure on sort du palais de justice. Il est 22 heures quand la première journée s'achève. Moi qui avais décidé de reprendre le travail à 50 % pour passer du temps avec mon bébé, je suis servie !

Chaque matin, je passe sous le détecteur de métaux... qui sonne presque à chaque fois, allez comprendre pourquoi ! Avec mes "collègues" jurés, nous attendons dans une petite pièce, avant d'entrer tous ensemble dans la salle d'audience. "Messieurs Mesdames les jurés" : l'instant est solennel. Tout le monde nous dévisage : c'est perturbant d'avoir ce regard sur soi. Au quotidien, je m'habille de manière pratique. Je suis auxiliaire de puériculture dans une crèche : nous faisons de la peinture avec les petits, nous jouons dehors, je sais que je vais être salie. Je ne me maquille pas forcément, je ne fais pas un défilé de mode ! Durant le procès, je prête vraiment ●●●

"JE SUIS PLUTÔT 'CONTENTE', MÊME SI ÇA PEUT PARAÎTRE ÉTRANGE DE DIRE ÇA. MAIS JE DÉCHANTE VITE..."

ILLUSTRATION LISA ZORDAN POUR PSYCHOLOGIES

●●●

attention à mon apparence. Un tailleur-pantalon avec des talons, coiffée et maquillée. Je tiens à avoir une certaine élégance, une sorte de prestance.

Du jour au lendemain, je suis catapultée dans un univers à mille lieues de celui où j'évolue habituellement : c'est très dur ! Au travail, je n'arrête pas une minute, toujours sur le qui-vive, à veiller sur des tout-petits. Là, je me retrouve assise toute la journée à écouter des histoires, des morceaux de vie et à prendre des notes. Je me sens enfermée. Impossible de faire une pause quand on en ressent le besoin. J'imagine le soleil dehors... À l'intérieur, tout me paraît sombre. Le premier jour du procès pour vol avec séquestration me paraît interminable : on revient sur la chronologie des faits. Les jours suivants, on entend les gendarmes qui ont mené l'enquête, puis les experts : des médecins, des psychologues, des psychiatres. Il y aura aussi les accusés interrogés à tour de rôle, des témoins, et puis les victimes qui racontent parfois l'impensable. C'est stressant : en tant que jurée, j'ai l'impression de jouer un rôle important. Nous avons une certaine responsabilité : ces personnes ont commis un crime, nous devons les juger et ce n'est pas anodin. On sait tout d'eux, ils racontent dans les moindres détails leur petite enfance, leur sexualité. Ça me met mal à l'aise de rentrer ainsi dans leur intimité. Et puis, il y a parfois des histoires sordides.

Ce qui m'a le plus bouleversée ? À la barre, un père de famille accusé de violer sa fille. Il a dans son ordinateur des images pornographiques d'elle. La description dans le moindre détail de tout ce qu'il lui a fait subir est insoutenable. Savoir ce qu'a vécu cette petite fille me rend malade. Ils nous montrent des photos, comment les oublier ensuite ? Au fil des jours, je ne regarde plus certaines photos ou vidéos qui nous sont présentées : je n'ai pas besoin d'en voir plus, j'ai déjà bien assez imaginé l'horreur... On doit gérer ses propres émotions et on prend de plein fouet celles des autres. À certains moments, j'ai très envie de pleurer. Le juge nous a prévenus que ça peut arriver et qu'il ne faut pas le montrer. Si ça ne va pas, on peut lui faire passer un mot. Je ne le fais pas, je prends sur moi. Je fixe la feuille de papier devant moi, je lis et relis mes notes, je bois une gorgée d'eau et je regarde discrètement mon voisin, qui n'est pas mieux...



"CHAQUE SOIR, JE N'AI QU'UNE ENVIE : RÉCUPÉRER MON BÉBÉ ET LE SERRER DANS MES BRAS"

Souvent, le juge perçoit la tension et décide d'une pause. Encore une journée éprouvante. J'appréhende déjà le lendemain.

Chaque soir, je n'ai qu'une envie : récupérer mon bébé et le serrer dans mes bras. C'est un immense soulagement de retrouver ma famille. Je pense alors : tout va bien, ils sont là et heureusement ! J'aurais détesté rentrer dans une maison vide après de telles journées. La nuit, impossible de trouver le sommeil. Ça va être ainsi tout le temps du procès. Toutes les images me reviennent en tête. Des scènes qui ont été décrites et que jamais je

ILLUSTRATION LISA ZORDAN POUR PSYCHOLOGIES

n'aurais imaginées. J'effectue même des recherches sur Internet car les faits se sont déroulés il y a longtemps et je veux savoir ce qui a été dit à cette époque. Dans mon lit, je réfléchis : tel accusé a-t-il vraiment fait ça ? Qu'est-ce qu'on va faire de lui ? Quelle peine lui donner ? Certains sont des gamins... ça me travaille.

Je ne suis pas physionomiste, mais étonnamment, je revois encore leurs visages. Et les regards des victimes. J'ai beaucoup d'empathie et je me mets à leur place ou à celle de leurs proches. C'est un sentiment étrange, ce n'est pas moi qui ai vécu les choses, mais je ressens leur douleur. Les témoignages des mères me remuent particulièrement. J'ai mal au cœur. Certains de leurs enfants sont déjà incarcérés et elles les voient derrière une vitre, encadrés par des policiers.

Honnête et respectueuse des lois, je n'ai jamais été confrontée à la justice, de près ou de loin. Je découvre que la réalité d'un procès n'a rien à voir avec ce qui nous est présenté dans les films et séries. Je ne les regarde d'ailleurs plus ! Il y a certes des "rebondissements" au fil des jours, de nouvelles preuves, des histoires d'ADN retrouvé, mais c'est surtout une plongée dans ce que la nature humaine a de plus sombre. Heureusement, il y a les autres jurés. Nous sympathisons assez vite et leur présence rend les choses plus supportables. Ce sont des femmes et des hommes de tous milieux et de tous âges. Un chauffeur poids lourds, un chef d'entreprise, une retraitée, nous passons notre temps ensemble. Je me souviens de ce déjeuner où nous nous retrouvons dans le même restaurant que les avocats de la défense : ça crée une certaine pression. Nous veillons à baisser la voix pour que personne n'entende notre conversation, et surtout, à ne pas commettre d'impair. Ce qui est pesant ? Nous ne parlons pratiquement que du procès.

Être juré, c'est parfois comme assister à un spectacle : l'éloquence des avocats, cette façon de défendre jusqu'au bout leur client, même quand les preuves s'accumulent, et puis les réquisitoires. Dans le jury, nous avons tous été remués par "l'interrogatoire" d'une victime. Toutes ses paroles sont remises en doute : on a l'impression que c'est elle la suspecte. À un moment, sa mère crie : "Ce n'est pas le procès de ma fille !" Elle est très en colère, je la comprends. On a des images, des preuves, mais tout est questionné, décortiqué, pour vérifier que personne ne ment. Vient ensuite le moment des délibérations. Entre jurés, il y a beaucoup de discussions et nous ne sommes pas toujours d'accord entre nous. Nous restons enfermés dans cette pièce durant des heures. Nous votons ensuite à bulletin secret.

De retour dans la salle d'audience, à l'énoncé du verdict, nous voyons les policiers menotter certains accusés et les emmener tout de suite en prison. Nous entendons les pleurs des mères, des frères et sœurs. Moi qui suis sentimentale, ça me fait quelque chose. Je n'ai pas aimé assister à ces scènes. Dans l'autre procès, l'accusé est, lui, condamné à cinq ans de prison pour viols sur mineur. Il a déjà purgé une partie de sa peine et nous craignons qu'il ressorte très vite sous bracelet électronique. Et s'il recommençait ? La mère de la petite victime pousse un hurlement déchirant. Dans mon cœur de maman, je suis écœurée. Nous rentrons tous chez nous pas bien du tout.

Je ne suis pas restée en contact avec les autres jurés. Je n'en sors pas indemne, eux non plus. Tout le monde a envie de retrouver sa vie et de passer à autre chose. Mais c'est compliqué de reprendre son quotidien comme si de rien n'était. Quand je reviens au travail, je ne suis plus la même. J'ai entendu trop de choses sombres, rien n'est plus pareil. Moi qui suis habituellement optimiste, positive et joyeuse, je n'ai pas le moral. Je suis aussi beaucoup plus inquiète. Je demande à mon mari d'installer une alarme car j'ai peur à la maison. Je fais encore plus de recommandations à ma fille quand elle dort chez une copine. Je lui répète : "Personne n'a le droit de te toucher." On ne sait pas où se cachent les prédateurs...

Que faire de toutes ces horribles images qui me restent en tête ? Nous n'avons pas le droit de parler de ce qui se passe pendant le procès. Il faut tout garder pour soi. Très longtemps après, je me confie pourtant à mon mari. C'est trop lourd à porter. J'ai besoin de partager ça avec quelqu'un en qui j'ai toute confiance. Durant les premières années, je reste hantée par certains témoignages. Et puis, le temps fait son œuvre et, enfin, on y pense moins. Même si je sais que je n'oublierai jamais... » ●

1. Un juré d'assises n'étant pas autorisé à communiquer sur l'affaire, nous avons modifié le prénom et certaines informations.

L'HABIT fait-il le moi ?

Dis-moi ce que tu portes, je te dirai qui tu es. Notre façon de nous habiller en dit long sur nous et notre rapport aux autres. Entre conformisme et affirmation de soi, déclaration de puissance ou aveu de faiblesse, elle révèle, par-delà ce qu'on montre, tout ce qu'on voudrait cacher.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA**



« Pouvez-vous me dire ce que vous portez aujourd'hui et pourquoi vous avez choisi ces vêtements en particulier ? » Ce tee-shirt bleu, parce que le ciel était gris ce matin ? Vouliez-vous passer inaperçu.e ou être remarqué.e ? Être comme tout le monde ou affirmer votre différence... Parler chiffon peut entraîner plus loin qu'on l'imagine. C'est partant de ce principe que la créatrice de mode Bella Freud – arrière-petite-fille du psychanalyste et fille du peintre Lucian Freud – a créé son podcast *Fashion Neurosis*[1], dans lequel, chaque mercredi, elle invite une star à s'allonger sur son élégant divan crème, pour plus d'une heure de conversation à « explorer les connexions entre mode et identité », en commençant toujours par cette première question, qui entraîne peu à peu jusqu'au plus intime.

DES PSYS DANS NOS GARDE-ROBES

Qu'est-ce qu'un vêtement raconte de nous, de notre passé, de nos espoirs, de nos renoncements ? Bella Freud n'est pas la seule à s'aventurer sur le terrain de la « psychologie de la mode », une discipline née entre les États-Unis et le Royaume-Uni, où des *fashion psychologists* aux milliers d'abonnés sur Instagram explorent la dimension inconsciente de notre seconde peau. Le rapport entre style et personnalité, mais aussi l'impact des vêtements sur la confiance en soi, la perception sociale, l'identité, voire la santé mentale. Le hashtag #FashionPsychology

TANIA CERVIÁN 20200/GETTY IMAGES/WESTEND61

créé par Shakaila Forbes-Bell[2] rassemble aujourd'hui des milliers de contenus sur le sujet, tandis que le London College of Fashion propose un cursus entier en psychologie de la mode, et le Fashion Institute of Technology, une série de séminaires... Chez nous, les podcasts sont de plus en plus nombreux à s'intéresser à la question, notamment celui d'Emmanuelle Polle et Véronique Samouiloff[3]. Et récemment, Nadège Guillard, psychologue experte en « mode cognitive », expliquait dans les pages du *Harper's Bazaar*[4] : « La mode est un langage qui nous est propre, avec nos propres référents. C'est lié à la façon de s'aimer, à la manière dont on a envie d'être perçu.e, d'exprimer une position, et en même temps qui on est à l'intérieur. » Que peut bien sublimer le style ? Quel est le langage conscient et inconscient de nos vêtements ?

"LE VÊTEMENT EST LA PEAU DE LA PEAU. IL EN OCCUPE UN PEU LES MÊMES FONCTIONS"

• PATRICK AVRANE, PSYCHANALYSTE •

UN LANGAGE SOCIAL

Dans le joli documentaire[5] de la réalisatrice Stéphane Mercurio, des voix de tous horizons et de tous âges racontent et se racontent : « Ce débardeur, je l'adore, mais je ne l'ai presque jamais mis. Pourquoi ? C'est la vie que j'aurais pu avoir et que je n'ai pas eue : ce qui n'a pas eu lieu, ça appartient quand même à ta vie. » « Dans la minijupe, moi, ce qui m'intéresse, ce n'est pas tant que ce soit sexy, mais que ça ait du culot : l'idée qu'à un moment il faille se ranger et s'habiller comme une dadame, c'est pas pour moi. Je résisterai. »

Nos vêtements sont toujours porteurs de messages, plus ou moins conscients. « Il n'y a rien de plus codifié et rien qui parle aussi bien de nous que nos vêtements, explique le psychanalyste et écrivain Patrick Avrane[6]. Ils impliquent un certain idéal de masse, notamment quand on suit la mode. Et aussi un certain "idéal du moi", notamment quand on cherche à s'en échapper : on veut être "plus", différent. » Rien de mieux qu'un vêtement, des chaussures et quelques accessoires pour donner une certaine image de soi, construite, contrôlée. « Le vêtement est la peau de la peau, résume le psychanalyste. Il en occupe un peu les mêmes fonctions d'enveloppe, de barrière et de mise en relation. » Parure ou carapace, il est avant tout signe extérieur d'identité sociale, culturelle, politique. « Ceci est une veste de papi chasseur, ambiance de droite. Si je la retourne, ça fait une veste de créateur, ambiance de gauche », décrit en riant une témoin du documentaire de Stéphane Mercurio, qui commente : « Grâce au vêtement, tu peux changer de catégorie sociale : tu peux être bourge et t'habiller en punk, et tu peux être pauvre et faire croire que t'es riche. » Les transfuges de classe savent bien le rôle essentiel du vêtement pour s'intégrer à un nouveau monde.

LAPSUS RÉVÉLATEURS

Mais cette seconde peau n'est jamais aussi couvrante qu'on le désirerait. « Pour moi, le plus difficile a été d'apprendre à porter le manteau », confie une chercheuse en sciences sociales, un jour montée à Paris depuis sa banlieue de Toulouse pour entrer à Sciences Po. « J'avais identifié, sur mes copines de promo, parisiennes et issues de milieux aisés, la bonne coupe, les bonnes marques, les bonnes couleurs... Mais sur moi, il y avait toujours un truc qui clochait. Je me sentais déguisée. Plus provinciale que jamais. » Tout « costume », à moins d'être comédien, nous révèle autant qu'il nous cache. Il nous met à nu. « Même le simple "jean-tee-shirt-baskets" n'est jamais neutre, fait remarquer Patrick Avrane. La marque, le modèle, la façon de le porter... Rien n'est indifférent. Tout vêtement est forcément le reflet d'une classe sociale, une culture, une intériorité. »

Quand bien même on voudrait en faire un uniforme ou une armure, nos vêtements nous trahissent. Comme autant de lapsus, ils en disent plus long sur nos profondeurs – sociales, psychiques, émotionnelles – que sur nos êtres de surface. Ils nous déshabillent autant qu'ils nous habillent. Il ne faut pas se fier aux apparences, dit la sagesse populaire. Mais apprenons à les décoder. ●

1. « Névrose de la mode », lancé en 2024. Disponible sur YouTube.
2. Autrice du livre *Big Dress Energy* (Piatkus, 2025, non traduit en français) et du podcast éponyme.
3. *Les Vêtements de nos vies* sur France Culture.
4. «La mode sur le divan », d'Alice Pfeiffer, 5 janvier 2025.
5. *Les Habits de nos vies*, disponible sur Tenk (pour les abonnés).
6. Auteur de *Quand les vêtements nous déshabillent* (PUF, 2024).



Psychologue très suivie sur les réseaux sociaux, autrice du *Guide de ta santé mentale* (Marabout, 2023) et de *L'Envers du divan !*, avec Juliette Mercier (Leduc Graphic, 2024), elle a aussi participé à l'émission *Rendez-vous chez le psy,* sur France 2. Pour *Psychologies*, elle répond aux questions des ados.

C'est vraiment injuste !

Le vrai problème n'est pas tellement le sentiment d'injustice, mais ce qu'il nous coûte : énergie, paix ou encore sommeil. Voici les situations que les ados ont postées sur mon compte Instagram @delphine.py (à faire lire aux vôtres).

« Je travaille beaucoup, mais j'ai l'impression que ce n'est jamais assez. C'est injuste car certains ont de bonnes notes sans rien faire »

Ce que tu ressens est courant et très frustrant. Ce sentiment d'injustice prend naissance dans une comparaison, quand nous estimons que nous n'avons pas ce que nous devrions avoir, par rapport à un autre, à une loi, à une croyance... Comparer ta vie à celle des autres, c'est comme comparer une photo à une vidéo. La photo est un instant figé, où les difficultés et les doutes restent hors champ. Dans la vidéo, tout est visible : le beau et le moche, les efforts et les échecs. La photo paraît plus flatteuse que la vidéo, mais il manque des infos. Elle peut te donner la fausse impression que tout est plus naturel pour l'autre. Tu vois le résultat, pas ses doutes, échecs et émotions désagréables. La comparaison la plus pertinente reste celle que tu fais avec toi-même, tes compétences d'hier avec celles d'aujourd'hui. Tu peux ainsi voir ta progression et te sentir fier du chemin parcouru. Il faut garder en tête que, lorsque tu te compares, tu choisis préférentiellement des critères qui te désavantagent. L'important, ce n'est pas la vie de l'autre, mais comment tu peux être heureux dans la tienne.

« Quand je vois une situation injuste au collège, j'interviens, mais ça me retombe souvent dessus »

Ta réaction est légitime. Assister à une situation injuste peut provoquer une vraie colère et intervenir est une évidence pour toi. Mais, le fait que « ça [te] retombe dessus » entraîne un sentiment d'injustice. Les émotions ne sont pas le problème, mais ce que tu en fais peut l'être. Ta manière d'intervenir compte autant que ton intention. Parfois, il est plus efficace d'en parler à un adulte de confiance. Tu peux soutenir la personne sans t'exposer. Car ta colère peut donner de la force mais aussi te desservir, surtout si tu interviens sous le coup de l'émotion. Attends qu'elle redescende pour voir la situation plus clairement. Protéger les autres ne doit jamais te mettre en danger. Ton empathie et ton courage sont de belles valeurs que tu peux apprendre à activer dans ta vie pour te sentir alignée.

« Ma meilleure amie m'a trahie, elle a parlé à mes parents d'un de mes secrets (scarifications). C'est vraiment injuste car j'ai toujours gardé les siens. Elle aurait dû respecter notre amitié »

C'est normal de te sentir trahie. Mais quand il s'agit de scarifications, on n'est plus dans un secret entre amies, on parle de ta souffrance et ton besoin d'être aidée et accompagnée. Est-ce qu'elle l'a fait pour te faire du mal ou parce qu'elle ne savait pas quoi faire pour t'aider ? Est-ce que son intention était de te nuire ? Tu vis une double peine. La première est ton secret dévoilé, et la seconde, ton attente trahie que ton amie ne dise rien. Peut-être peux-tu discuter avec elle de ce que vous avez toutes deux ressenti. J'espère aussi que tu as trouvé le soutien dont tu as besoin. ●

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

DR

CRÉÉE EN FRANCE EN 1925

Monsavon *au lait*

LA FRAÎCHEUR DU MATIN, DU MATIN AU SOIR

FORMULE DOUCE ET HYDRATANTE



PROTECTION 48H | 0% ALCOOL

ELIDA BEAUTY FRANCE SAS - Numéro RCS : 921 077 160 Nanterre

PSYCHOLOGIES
SÉJOURS

Thalasso “Rebooster

Chère lectrice, cher lecteur,

Psychologies Magazine en partenariat avec **Emeria Dinard** sont ravis de vous dévoiler leur **nouveau programme** pour aider votre organisme à retrouver toute son énergie , le tout dans un cadre de rêve.

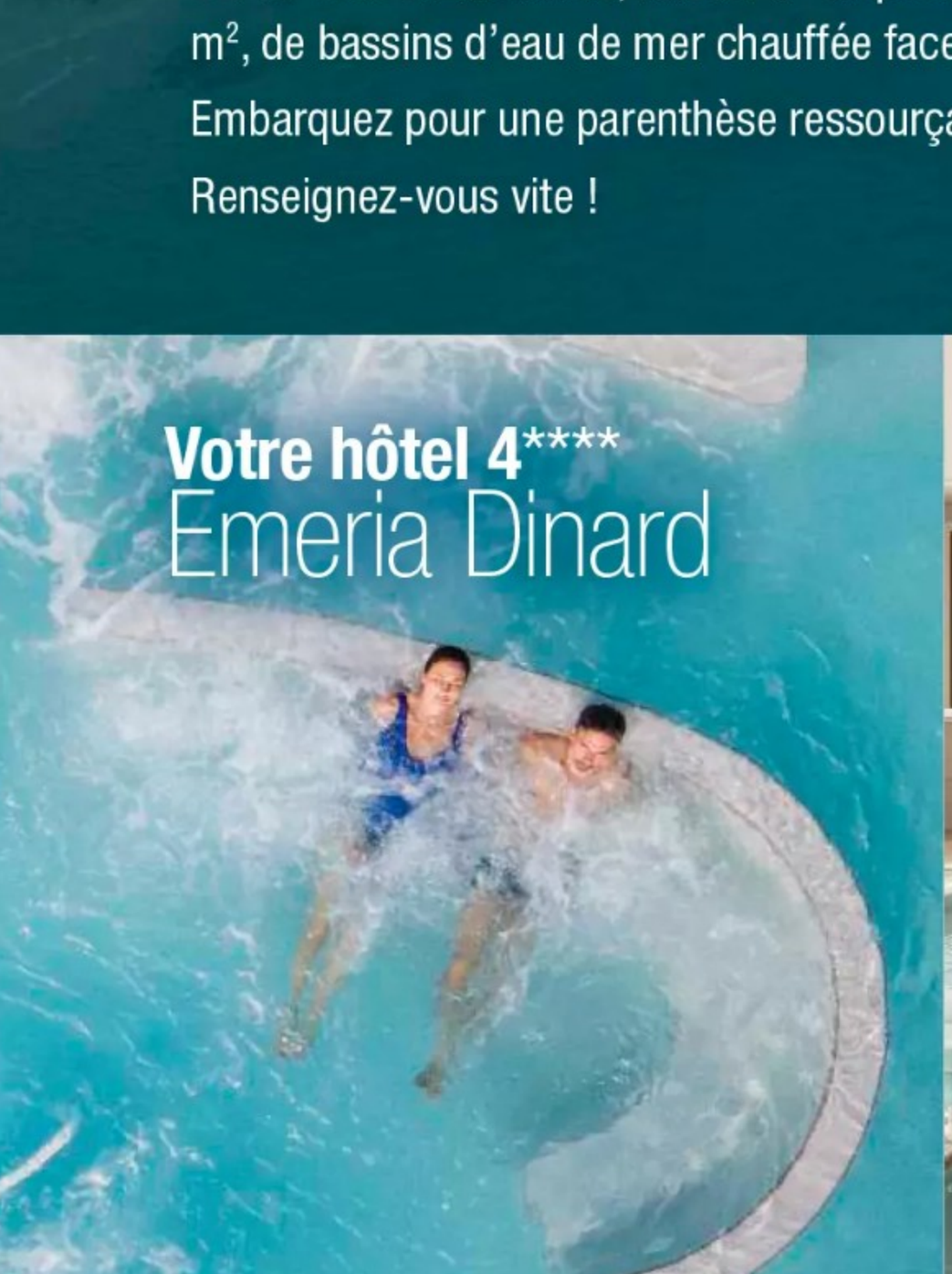
Et si 2026 était le bon moment pour vous de retrouver **énergie et vitalité** au quotidien ? Pensé **pour nos lecteurs**, ce programme associe les bienfaits de la mer à des soins ciblés pour revitaliser le corps et l’esprit.

Sur la Côte d’Émeraude, l’**hôtel 4*** dispose de 167 chambres et d’un institut Thalasso et Spa de plus de 2800 m^2, de bassins d’eau de mer chauffée face à la mer.

Embarquez pour une parenthèse ressourçante et revitalisante, en petit groupe (12 places par date) !

Renseignez-vous vite !

Votre hôtel 4****
Emeria Dinard





En partenariat avec EMERIA

votre organisme” à Dinard



Nouveau programme exclusif conçu pour nos lecteurs

6 JOURS / 5 NUITS

- Du 7 au 12 juin 2026
- Du 20 au 25 septembre 2026
- Du 4 au 9 octobre 2026

9 soins thalasso

- 2 bains hydromassants *(17 minutes)*
- 1 douche à jet *(10 minutes)*
- 1 pluie marine *(15 minutes)*
- 1 hydrorelax *(15 minutes)*
- 1 séance de pressodynamie *(20 minutes)*
- 2 enveloppements laminaires et 1 enveloppement à l’hibiscus hydratant *(20 minutes)*

3 modelages

- 1 modelage zen *(25minutes)*
- 1 modelage visage *(25 minutes)*
- 1 modelage jambes drainant *(25 minutes)*

3 séances pratiques & 1 conférence

- 1 atelier “Mieux être global au quotidien” *by Olisma (25 minutes)*
- 2 activités en bassin d’eau de mer chaude *(25 minutes)*
- **1 conférence :** “Les bienfaits de la thalasso et les recommandations en nutrition” *par notre diététicienne Catherine (45 minutes)*

Le + Psychologies :

Un Rituel Vitalité OLISMA : compléments alimentaires multi-énergie OLISMA pour 7 jours et une huile corporelle Energie par personne curiste

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

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

OU

INFORMATIONS & RÉSERVATION :
01 46 48 47 33 en précisant le code **PSYCHOLOGIES**
Du lundi au vendredi de 9h à 19h, samedi de 9h à 18h30 et le dimanche de 9h à 17h30

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

M086 # L1598523
Code article : 785576

Nom* : ..... **Prénom* :** .....

Adresse* : .....

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

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

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

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

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

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

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

VOYAGES LECTEURS

KATERYNA-HLIZNITSOVA-AXE_QYUP4VU-UNSPLASH



C'EST BON À SAVOIR

Emma Eckstein, Anna Freud, Melanie Klein ou encore Marie Bonaparte... Dans son nouvel ouvrage, Élisabeth Roudinesco redonne vie à celles qui, depuis la fin du XIXe siècle, ont façonné la psychanalyse, mais n'apparaissaient jusqu'à présent souvent qu'en notes de bas de page. Des femmes qui ont dû réfléchir à notre question existentielle, au cœur de cette discipline : peut-on être heureux sans être comblé ?

Peut-on être HEUREUX sans être COMBLÉ ?

Le monde actuel nous invite à vouloir toujours plus. Serait-ce donc la condition du bonheur ? Non, bien sûr. Bien plus que du remplissage, celui-ci est une façon d'habiter le manque sans que cela soit perçu comme un vide.

PAR **VIOLAINE GELLY,** PSYCHOPRATICIENNE
ILLUSTRATION : **SÉVERINE SCAGLIA**

ILLUSTRATION SÉVERINE SCAGLIA POUR PSYCHOLOGIES

Dans nos cabinets de thérapeute flotte, souvent avec tristesse, cette phrase qui se glisse parfois au détour d'un constat et qui peut même fonder la demande thérapeutique : « J'ai tout pour être heureux.se, et pourtant, ça ne va pas. » On ne vit rien de difficile, pas de drame, pas de chute. La vie semble nous gâter. Et pourtant, subsiste ce creux, ce vide existentiel. Nous avons appris à associer le bonheur à une forme de plénitude : être comblé, rempli, satisfait. Comme si le bonheur était un état stable, une destination définitive où plus rien ne manquerait. Comme s'il s'agissait de construire un château plutôt que d'entretenir un jardin. Alors nous avons tout fait, coché toutes les cases, lutté souvent pour obtenir ce que nous avons, et la récompense annoncée n'est pas au rendez-vous. Et nous nous sentons floués, ressentant une sensation diffuse d'inachevé, comme si le bonheur promis n'avait jamais vraiment tenu parole.

CE QUE REVÊT UNE VIE COMBLÉE

Bien sûr, on peut se demander ce que nous mettons derrière le mot comblé. Notre imaginaire collectif regorge de vies « comblées » : un amour qui dure, un travail qui a du sens, des enfants équilibrés, des amis présents, des projets et suffisamment d'argent pour les accomplir... et un chat qui ronronne près du poêle. Une existence bien remplie, sans vide ni silence. Cette promesse, très présente dans le développement personnel, les comédies romantiques et sur Instagram, nourrit de fortes culpabilités. Ne pas se sentir comblé devient presque une faute intime, une incapacité à apprécier ce que l'on vit. Malheureusement, notre esprit s'accoutume rapidement à ce qui, il y a peu, lui procurait un si vif plaisir. Les neurologues appellent ce phénomène « l'adaptation hédonique » (voir encadré page suivante). Nous nous habituons à avoir un toit, un bon travail, un salaire régulier. Et nous nous plaignons que nous n'avons rien à nous mettre devant une armoire pleine de vêtements. Et si nous inversions la proposition en considérant qu'avoir tout pour être heureux ne peut que rendre malheureux ? Imaginons que nous ayons effectivement « tout », que nous resterait-il à attendre de la vie ? Dans nos esprits, le manque s'associe à la frustration, à la plainte, à l'insatisfaction. Pourtant, le manque n'est pas toujours une blessure. Il peut être une ouverture. Un appel. Un lieu intérieur où quelque chose continue de respirer, d'aspirer. L'incomplétude n'est pas un échec, c'est une expérience humaine fondamentale, expérimentée dès notre naissance puisque la véritable complétude, l'espace où rien ne faisait défaut, était l'utérus maternel. Depuis, nous ne pouvons que vivre le manque.

À L'ORIGINE DU DÉSIR, LE MANQUE

Nous sommes des êtres de désir, et le désir naît précisément du manque. Vouloir supprimer ce manque, c'est vouloir éteindre ce qui nous met en mouvement. Dès l'Antiquité, les philosophes stoïciens se sont méfiés de l'idée d'un bonheur fondé sur la satisfaction totale des désirs. D'ailleurs, dans *Le Banquet* de Platon, le dieu du désir Éros est symboliquement le fils de Poros, l'abondance, et de Pénia, la pauvreté. Épicure, lui, distinguait les désirs naturels et nécessaires de ceux qui, par essence, ne pourraient jamais être comblés. Pour lui, le bonheur ne consistait pas à tout avoir, mais à apprendre à désirer autrement. C'est-à-dire : à accepter qu'il reste du manque sans qu'il devienne souffrance. Plus près de nous, Jean-Jacques Rousseau, au XVIII[e] siècle, s'exclamait, dans *La Nouvelle Héloïse* : « Malheur à qui n'a plus rien à désirer ! On jouit moins de ce qu'on obtient que de ce qu'on espère, et l'on n'est heureux qu'avant d'être heureux. » Notre contemporain Vladimir Jankélévitch évoque, lui, un bonheur fragile, presque paradoxal, toujours menacé par sa propre disparition. Un bonheur qui ne se ●●●

IDÉES CLÉS

L'ABSENCE DE MANQUE nous éteint.

Notre posture face au manque conditionne notre BONHEUR.

La complétude est à vivre dans le MOUVEMENT.

●●●

proclame pas, qui se vit à demi-mot, dans la conscience de sa précarité[1]. Là encore, l'incomplétude n'est pas l'ennemie du bonheur mais ce qui lui donne sa densité.

L'ILLUSION DE « L'AVOIR », L'INTENSITÉ DE « L'ÊTRE »

La psychanalyse, loin de considérer le manque comme un défaut à réparer, en fait au contraire un principe fondateur de la vie psychique. La pensée de Sigmund Freud repose sur notre quête de bonheur toujours entravée par la réalité, les autres et nos propres conflits internes. L'enjeu, pour lui, n'est pas d'éliminer toute tension mais d'apprendre à vivre avec une part structurante d'insatisfaction. Un idéal de bonheur plutôt qu'un bonheur idéal, c'est-à-dire un bonheur réel plutôt qu'un bonheur fantasmé.

C'est cependant Jacques Lacan qui a le mieux parlé du manque, en créant le néologisme du « manque-à-être » pour désigner cette incomplétude constitutive de l'humain. Le manque-à-être ne désigne pas ce qui me manque dans ce que je possède mais dans ce que je suis. Pour Lacan, vouloir être totalement comblé est une illusion ; accepter de ne pas l'être ouvre, paradoxalement, à une vie plus vivante. Car un être sans désir est un être figé, éteint. Le bonheur ne peut pas être pensé comme une saturation mais comme une manière singulière de composer avec ce manque, sans chercher à le nier ni à le remplir à tout prix. Toutes ces pensées convergent vers une même conviction philosophique : le bonheur n'est pas un état de remplissage mais une manière d'habiter le manque sans y voir un vide dans lequel on craint de s'abîmer. Il s'inscrit dans une tension perpétuelle entre ce que l'on est et ce que l'on veut être, sans que cela passe par l'avoir.

Sans doute faut-il alors faire un pas de côté : ne plus se demander si l'on est comblé mais si l'on est vivant intérieurement. Si quelque chose circule encore. Si l'on est capable d'être touché, surpris, ému. Car, du point de vue psychanalytique, se sentir incomplet n'est pas le signe que quelque chose va mal. C'est, au contraire, la preuve que nous sommes vivants, désirants, en mouvement. Le malaise commence lorsque l'on confond manque et échec, et que l'on exige de la vie (ou des autres) qu'ils viennent colmater ce qui, par nature, ne peut l'être totalement. La complétude ne serait alors ni un objectif ni un état stable, mais la capacité à dire oui à ce qui est là, sans exiger que cela soit définitif ou parfait.

Il ne s'agit pas de glorifier le manque ni de s'y résigner. Mais de l'accepter en cessant de le vivre comme un problème. Ce manque n'est pas pathologique : il est le moteur du désir, de la créativité, du lien à l'autre. Le sentiment de manque, lorsqu'il n'est pas envahissant ou dépressif, peut être un espace fertile. Un lieu de questionnement, de créativité, de transformation. Accepter de ne pas être comblé, ce n'est pas renoncer au bonheur. C'est renoncer à une illusion, celle d'une vie sans manque, pour accéder à une réalité plus profonde : celle d'une existence comblée, même inachevée. Surtout inachevée. ●

1. « Comment être heureux, avec le philosophe Vladimir Jankélévitch », très belle archive sonore de France Culture à écouter sur radiofrance.fr/franceculture.

Notre cerveau n'est jamais rassasié

Une fois encore, les neurosciences confirment les intuitions philosophiques : notre cerveau ne fonctionne pas sur un mode de satisfaction durable. Les circuits du plaisir reposent en grande partie sur la dopamine, un neurotransmetteur souvent associé, à tort, au bonheur. En réalité, la dopamine est surtout liée à l'anticipation et à la motivation. Elle s'active davantage lorsque nous désirons quelque chose que lorsque nous l'obtenons. Une fois l'objectif atteint, l'effet retombe rapidement. Ce phénomène, appelé « adaptation hédonique », explique pourquoi une réussite, une relation ou un changement de vie tant attendu procurent une joie intense mais souvent brève. Le cerveau s'habitue, revient à son niveau de base, et relance le désir ailleurs. Autrement dit, se sentir comblé n'est pas une condition neurologique du bonheur. Notre cerveau est conçu pour rester en mouvement, pas pour s'installer dans une satiété définitive.

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

LE LIVRE



LE DIVAN DES FEMMES D'ÉLISABETH ROUDINESCO

« Il faut connaître la place des femmes dans une histoire faite par les hommes », lance sans ambages la célèbre historienne de la psychanalyse. Dans son nouveau livre, elle leur redonne toute la place que la discipline mère de la psychologie leur doit.

ENTRETIEN : **HÉLÈNE FRESNEL**

BÉNÉDICTE ROSCOT



Dans votre livre, vous redonnez un nom et une histoire à des femmes qui n'étaient connues que comme des « cas » médicaux. Pourquoi était-il essentiel, selon vous, de transformer ces « patientes » anonymes en véritables héroïnes de l'histoire ?

E.R. : Parce qu'elles ont été oubliées et parce qu'on a souvent raconté la psychanalyse sans elles. Longtemps, on les a réduites à une vignette clinique, alors qu'elles ont pris part à l'invention freudienne. Emma Eckstein en est un exemple. Proche des milieux féministes, elle consulte Freud en 1892, à Vienne. Entre abus sexuels et excision, son histoire a nourri la théorie freudienne de la séduction. À 32 ans, elle devient la première femme psychanalyste : Freud lui envoie des patients.

Vous décrivez des pratiques médicales du XIXe siècle terrifiantes. En quoi la psychanalyse a-t-elle permis une forme de libération ?

E.R. : La psychanalyse naît au milieu d'erreurs et de drames. Le cas d'Emma Eckstein en est l'emblème. Sous l'emprise des théories de son ami Wilhelm Fliess, médecin berlinois oto-rhino-laryngologiste, lui-même convaincu que l'origine des troubles sexuels vient de la muqueuse nasale, Freud accepte qu'elle subisse une chirurgie en 1894. Mais une gaze oubliée entraîne hémorragies et infection, la laissant en partie défigurée. Parallèlement, la psychanalyse permet l'invention d'un espace d'écoute qui déplace la question du corps souffrant vers l'expression verbale de la souffrance.

On accuse souvent Freud de misogynie. Pourtant, vous affirmez que la psychanalyse a aidé les femmes à s'émanciper. Comment expliquez-vous ce paradoxe ?

E.R. : Une discipline est traversée par ses acteurs, leurs idéologies, leurs aveuglements, elle ne saurait être misogyne en soi. Il y a certes eu des psychanalystes réactionnaires, et la pire discrimination a, selon moi, porté sur l'homosexualité masculine. Mais, dans le même temps, la psychanalyse a été un mouvement d'émancipation pour des femmes : elle leur a permis d'étudier, de travailler, de sortir de certains destins de dépendance et de violence. Freud ne nie pas les agressions sexuelles : il constate un nombre considérable d'abus, mais il dit que cela ne suffit pas à expliquer l'origine des névroses, et il invente la notion de fantasme, selon laquelle certains sujets imaginent des abus qui n'existent pas. Qu'entend-on parfois aujourd'hui ? « Toutes les femmes ont été abusées », « Tous les hommes sont des violeurs ». Non : beaucoup de femmes ont été abusées, mais pas toutes ; et faire de l'homme, en soi, un violeur spontané n'aide ni à penser ni à soigner. En ce qui concerne les critiques de la psychanalyse, si cette dernière a pu oublier souvent la question du trauma, elle y est revenue, notamment avec le psychanalyste hongrois Sándor Ferenczi, dont les apports cliniques sont fondamentaux.

Comment ces femmes, d'abord patientes sur le divan, ont-elles réussi à prendre la place de l'analyste et à s'imposer dans un monde de pères fondateurs très masculin ?

E.R. : Il faut rappeler le caractère très familial des membres du premier cercle freudien : ils s'analysaient entre eux, envoyaient leurs enfants chez leurs collègues ; les épouses sont devenues analystes, portées par une passion commune. Elles passent réellement du statut d'épouse ou d'ancienne patiente à celui de ●●●

La psy au féminin

L'ouvrage se lit comme une enquête : portraits de ces femmes célèbres ou anonymes, scènes fondatrices, rivalités d'école, bascules culturelles… L'écriture brillante, nerveuse, précise, sans pesanteur académique de l'autrice emporte son lecteur dans ce récit d'archives. De la Salpêtrière de Charcot à Freud, puis à l'ère Anna Freud-Melanie Klein, l'autrice mêle récits de vies et débats d'idées, en montrant comment la parole a pu s'opposer aux violences faites aux corps. Le livre déplie brillamment un siècle de conflits et de transmissions (Seuil, 256 p., 22 €).

“Dans leur ensemble, les psychanalystes français ignorent leur propre histoire et l’histoire du freudisme en général”

●●●

praticienne reconnue. Par ailleurs, les premiers freudiens ont trouvé « naturel » que les femmes prennent en charge les enfants. Cette porte d’entrée, d’abord assignée, est devenue un levier : la psychanalyse d’enfants a fait émerger un groupe d’analystes femmes dès le début des années 1920.

Et l’on voit très bien, dans votre livre, comment cette conquête d’une place s’est cristallisée autour de deux figures, Anna Freud et Melanie Klein…

E.R. : Oui. Anna, d’abord, s’impose très vite comme une cheffe d’école. Elle organise autour d’elle un véritable foyer de formation à la psychanalyse d’enfants, le *Kinderseminar,* fréquenté majoritairement par des femmes, et elle fait de l’enfance et de l’adolescence son champ d’élection, avec l’idée qu’il faut soutenir le moi, protéger, contenir, donner aussi une visée éducative au traitement. Face à elle, Klein fait exploser le cadre. Elle ose se confronter à de très jeunes enfants, et pousse l’analyse du jeu et des fantasmes précoces à un degré inédit. Son style est littéraire et sa démarche offensive.

La querelle entre les deux femmes engage deux conceptions de la psychanalyse…

E.R. : Anna Freud veut inscrire l’analyse dans un horizon de réalité et dans un cadre éducatif ; Melanie Klein privilégie l’exploration d’une « archaïcité » subjective, avec l’idée qu’on ne peut accéder à l’inconscient de l’enfant qu’en levant les obstacles et en interprétant la vie fantasmatique précoce. L’une se veut fidèle à son père et l’autre est l’héritière de Ferenczi : la loi du père contre les dérives maternelles. Anna traite sa rivale d’hérétique, et celle-ci se pense beaucoup plus moderne dans la manière de comprendre ce qu’elle nomme la « destructivité humaine ». Dans cette bataille, Freud prend le parti de sa fille, tout en reconnaissant à Klein un regard nouveau sur la petite enfance ; et c’est à Londres, pendant la Seconde Guerre mondiale, que cette querelle entre anciens et modernes atteint son point d’incandescence. Klein sort victorieuse, et la British Society s’organise alors autour de trois courants : les annafreudiens (minoritaires), les kleiniens (majoritaires) et les indépendants, qui formeront une nouvelle génération de cliniciens (Winnicott, Balint, Fairbairn…). Ces deux femmes ne se sont pas seulement imposées dans un monde masculin, elles ont structuré durablement le paysage international de la psychanalyse.

Vous consacrez également de belles pages à Françoise Dolto. Quel a été son apport le plus révolutionnaire dans la compréhension de l’enfant ?

E.R. : Son génie, c’est l’enfance : une compréhension inédite du langage enfantin et un amour des enfants qui lui donnaient une acuité singulière. Je l’ai bien connue : j’ai fait un bout d’analyse avec elle à l’âge de 9 ans. Elle ne « parlait pas bébé » : elle s’adressait aux enfants dans une langue normale, polie, ajustée. Et puis il y avait sa façon d’interpréter : elle pouvait lire un dessin et avancer une hypothèse qui semblait folle et, souvent, la vérification lui donnait raison. Ce n’est pas toujours transmissible comme un système ; il faut lire les cas de Dolto. Elle a certes des zones d’ombre et des convictions qui peuvent choquer mais, comme clinicienne de l’enfance, elle est unique en son genre.

Que peut apporter votre texte à la pratique de la psychanalyse, à votre avis, et plus généralement à ceux et celles qui cherchent à mieux se connaître ?

E.R. : Sans doute des repères et une connaissance de l’histoire de la psychanalyse, de ses modèles. Dans leur ensemble, les psychanalystes français ignorent leur propre histoire et l’histoire du freudisme en général. Et c’est dramatique dans le contexte actuel, où leur discipline est de nouveau attaquée. Il en va de même pour les patients, qui ont tout intérêt à savoir où ils mettent les pieds. Connaître sa propre histoire est une nécessité absolue pour toute communauté. Et aujourd’hui plus que jamais, il faut savoir quelle a été la place des femmes dans une histoire faite par les hommes. Savoir comment les femmes sont passées du statut de « cas » à celui d’autrices et de praticiennes, c’est se donner une boussole et se protéger à la fois contre le scientisme des évaluateurs et les dérives sectaires qui prospèrent sur le terreau de l’ignorance. ●

Il était une fois un rendement de 3,5%*

*En 2025, net de frais de gestion et hors prélèvements sociaux et fiscaux pour le fonds euros de l'assurance vie Garance Epargne

Les performances passées ne préjugent pas des performances futures.
Il existe un risque de perte en capital.

Garance
Epargne, Retraite, Prévoyance

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

Le biais de surperception sexuelle

Chaque mois, *Psychologies* fait la lumière sur un biais cognitif, un filtre de la pensée qui peut altérer notre jugement. Par exemple, ici, se croire désiré.e par une personne pourtant insensible à nos charmes.

PAR **AURORE AIMELET**



Un sourire délicat ou ravageur, un regard qui s'attarde, une attention particulière… Quelles sont les intentions de cette charmante personne ? Et si celle-ci était attirée par notre non moins charmante personne ? Voilà une question que nous sommes parfois en droit de nous poser, mais également la conclusion hasardeuse à laquelle nous pouvons parvenir. Les chercheurs ont en effet mis en évidence un mécanisme cognitif susceptible de nous faire perdre la tête : le biais de surperception sexuelle. Une appellation un peu barbare qui, une fois décomposée, devient plus claire. Construite à partir du préfixe « sur- », en excès, et du substantif « perception » (du latin *percipere,* « percevoir, saisir »), la surperception désigne la tendance à surinterpréter une information captée par les sens. Ajoutons l'adjectif « sexuelle » et l'amalgame prend tout son sens ! Nous pouvons voir dans de simples messages affectueux, voire parfaitement conventionnels, un intérêt sexuel.

LES ILLUSIONS PERDUES

La capacité de détecter les signaux amoureux émis par autrui serait inscrite dans notre fonctionnement le plus ancien, dans une perspective de reproduction de l'espèce, donc d'évolution. Quitte à mal les évaluer puisque manquer une opportunité serait plus coûteux que nous tromper sur les intentions réelles d'un ou d'une partenaire potentiel.le. Longtemps, les recherches ont admis que certaines personnes étaient plus enclines à se faire des illusions : les hommes, les individus habitués à être désirés, donc potentiellement fort jolis, et ceux dotés d'une solide confiance en soi. Cependant, dans une étude plus récente[1], une équipe de l'université du Kansas nuance ces idées reçues et n'a, par exemple, trouvé aucune preuve d'une méprise essentiellement masculine.

La surperception sexuelle pourrait faire sourire si elle ne causait pas parfois des difficultés. D'abord à la charmante personne à laquelle nous prêtons un certain émoi et que nous pourrions mettre mal à l'aise – voire importuner, harceler ou agresser. Mais ce fourvoiement peut aussi nous nuire. Persuadés d'être irrésistibles, nous pouvons devenir vulnérables. Certains mutins mal intentionnés pourraient profiter de notre erreur de jugement pour nous maintenir dans l'espoir ou se jouer de nous. Nous cherchons tant à nous sentir désirables que nous n'essayons plus de savoir si l'autre nous désire. C'est peut-être là qu'est la vraie question. À partir de laquelle il serait plus sage de tirer quelques conclusions. ●

1. *Evolution and Human Behavior,* juillet 2021.

IMAGE GÉNÉRÉE PAR UNE INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

CES PRODUITS NE SONT PAS DES ÉCHANTILLONS !

PSYCHOLOGIES
— LA BOUTIQUE —

QUANTITÉS LIMITÉES !
31€90
au lieu de
~~223€63~~

85% de réduction

Découvrez
MA BOX Spring Routine

14 superbes produits en taille réelle mais prix mini !

1. **BYPHASSE** Pot Rose Hydratant & Nourrissant - **Prix vendu seul : 2,49€**
2. **NUTREOV** NoStress® BOOST **Prix vendu seul : 16,90€**
3. **CICAMANUKA®** Masque visage éclat **Prix vendu seul : 29,90€**
4. **KADALYS** Crème Nuit Lissante - **Prix vendu seul : 49,90€**
5. **ONAGRINE** Crème Mains - **Prix vendu seul : 16€**
6. **FLEURANCE NATURE** Huile de krill - Vitamine C - Manganèse - **Prix vendu seul : 13,40€**
7. **LADRÔME LABORATOIRE** Spray Triple Action Bio'Sommeil - **Prix vendu seul : 11,20€**
8. **DIADERMINE** Expert meno balance - **Prix vendu seul : 21€**
9. **T LECLERC** Crayon à yeux – waterproof noir - **Prix vendu seul : 21€**
10. **MISS DEN** - Vernis à ongles Couleur Absolue - **Prix vendu seul : 3,95€**
11. **PAGÈS** Infusion saveur Mangue Passion - **Prix vendu seul : 2,95€**
12. **KERARGAN** Shampoing ultra réparateur à la kératine - **Prix vendu seul : 11,95€**
13. **BYPHASSE** Spray Kératine Liquide - **Prix vendu seul : 2,99€**
14. **ONAGRINE** Essence Botanique Revitalisante - **Prix vendu seul : 28€**























400 CARTES CADEAUX spartoo DE 100€ se sont glissées dans nos box !

Serez-vous l'une des heureuses gagnantes ?



Photos non contractuelles

▼ ▼ ▼ 3 FAÇONS DE COMMANDER ▼ ▼ ▼

- www.kiosquemag.com/boutique
- **Par téléphone** au 01 46 48 48 03 (prix d'un appel local) du lundi au samedi (Paiement par CB uniquement)
- **Par courrier** avec ce bon de commande complété, **et votre règlement par chèque**

Vous souhaitez régler par carte bancaire ? Rendez-vous sur www.kiosquemag.com c'est rapide, simple et 100% sécurisé !

KIOSQUE mag.com

1 JE REMPLIS LE TABLEAU CI-DESSOUS : QUANTITÉS LIMITÉES !

Je commande Ma Box Spring routine

DÉSIGNATION	RÉF.	QUANTITÉ	PRIX UNITAIRE	TOTAL
Ma Box Spring Routine	434 126		**31,90€**	
FRAIS D'ENVOI COLISSIMO				10€

TOTAL DE MA COMMANDE ……… €

Code commande # M091 # V1661636

Offre valable en France Métropolitaine jusqu'au 30/06/2026. Dans la limite des stocks disponibles. Conformément à l'article L 221-18 du code de la consommation, vous disposez d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception de votre commande et vous pouvez nous retourner votre colis dans son emballage d'origine complet. Les frais d'envoi et de retour restent à votre charge. Responsable de traitement des données personnelles : Reworld Media Magazines SAS. Finalités du traitement : gestion de la relation client, opérations promotionnelles et de fidélisation. Données postales et téléphoniques susceptibles d'être transmises à nos partenaires. Conformément à la Loi informatique et Libertés du 6-01-78 modifiée, vous pouvez exercer vos droits d'opposition, accès, rectification, effacement, portabilité, limitation à l'utilisation de vos données ou donner vos directives sur le sort de vos données après décès en écrivant à Reworld Media-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 toute autre information, vous pouvez consulter nos CGV sur kiosquemag.com. Visuels non contractuels.

2 JE RENVOIE LE BULLETIN À L'ADRESSE SUIVANTE :

Ma Boutique **PSYCHOLOGIES - 59898 Lille cedex 9**

Je complète mes coordonnées : (*A remplir obligatoirement)

Nom* :

Prénom* :

Adresse postale* :

CP* : Ville* :

Numéro de téléphone (de préférence portable) : INDISPENSABLE POUR LA LIVRAISON

Adresse e-mail :

Grâce à votre votre email et votre numéro de téléphone nous pourrons vous contacter si besoin pour le suivi de votre commande et recevoir nos offres promotionnelles. Votre adresse email ne sera pas communiquée à des partenaires extérieurs à des fins commerciales.

Date de naissance : (Pour fêter votre anniversaire)

☐ Je ne souhaite pas recevoir les offres Privilège de **PSYCHOLOGIES** et Kiosquemag sur des produits et services similaires à ma commande par la Poste et e-mail. Dommage!

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

Je règle la somme de ……… € par chèque bancaire à l'ordre de PSYCHOLOGIES

ATTENTION : commandes valables uniquement en France métropolitaine.

Trouver le bon tempo

Quarante-cinq minutes, une heure, parfois moins… En psychothérapie, le temps n'est pas un simple chronomètre : il fait partie du traitement. Cadre, sécurité, relance de la parole : la durée structure la rencontre.

PAR **HÉLÈNE FRESNEL**



Quarante-cinq à cinquante minutes, c'est la durée que Freud avait instaurée pour ses séances. Ce tempo n'a, en fait, rien d'un dogme. Il permet d'organiser l'emploi du temps, mais il crée surtout une régularité, une répétition féconde pour le travail thérapeutique : revenir, semaine après semaine, dans un même format donne au psychisme une scène stable pour rejouer, déplacer, élaborer. Ce modèle freudien a largement et longuement irrigué la pratique. Puis Lacan a introduit un geste qui continue à faire débat : la séance à durée variable, ponctuée par la scansion, qui consiste à couper à l'endroit où quelque chose d'important se passe, insiste – un lapsus, une formule, un silence chargé qui surgissent et font sens. L'analyste ou le thérapeute arrête alors la séance afin que cette coupure travaille psychiquement le patient dans l'entre-deux du rendez-vous suivant.

FIXE OU VARIABLE : DEUX USAGES DU TEMPS

● La durée fixe a une vertu majeure : elle tient, elle contient. Donald W. Winnicott parlerait d'un *holding* temporel. Savoir quand cela commence et finit protège, surtout quand l'angoisse déborde ou que la relation risque de devenir envahissante. Cette constance limite aussi l'arbitraire, évite que la fin de séance ne devienne une manœuvre de pouvoir du thérapeute.

● La durée variable, elle, mise sur l'intensité. Dans la tradition lacanienne, commentée notamment par la psychanalyste Colette Soler, la scansion vise un effet d'interprétation : interrompre sur un point vif peut relancer l'association et déjouer les discours trop maîtrisés. Mais si la logique de la coupure n'est pas lisible, elle peut être vécue comme caprice, sanction ou séduction par le patient.

COMMENT CHOISIR ?

Il n'existe pas de durée idéale, mais des indications. Plus la situation clinique réclame du contenant (trauma, états limites, moments de crise), plus la régularité d'une durée fixe rassure et soutient l'élaboration. Lorsque le cadre est bien intériorisé, une ponctuation plus souple peut devenir un outil, à condition d'être pensée et non improvisée. En visio, certains ne dépassent pas quarante minutes pour préserver l'attention. Le psychiatre et psychanalyste Paul Denis insiste sur l'importance de l'après-coup : une fin de séance doit laisser une place au travail psychique, sans brutalité. Dans les approches contemporaines, la même idée revient : le cadre n'est pas une rigidité, c'est une protection. Il n'y a qu'une question à se poser au fond : ce tempo aide-t-il le patient à penser davantage, et le thérapeute, à rester disponible ? ●

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

IMAGE GÉNÉRÉE PAR UNE INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

monpsy

Le couple, le travail, la fatigue mentale...



Et si vous en parliez, là, maintenant ?

monpsy.fr

Je prends rendez-vous sur monpsy.fr

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

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

monpsy × Hellocare

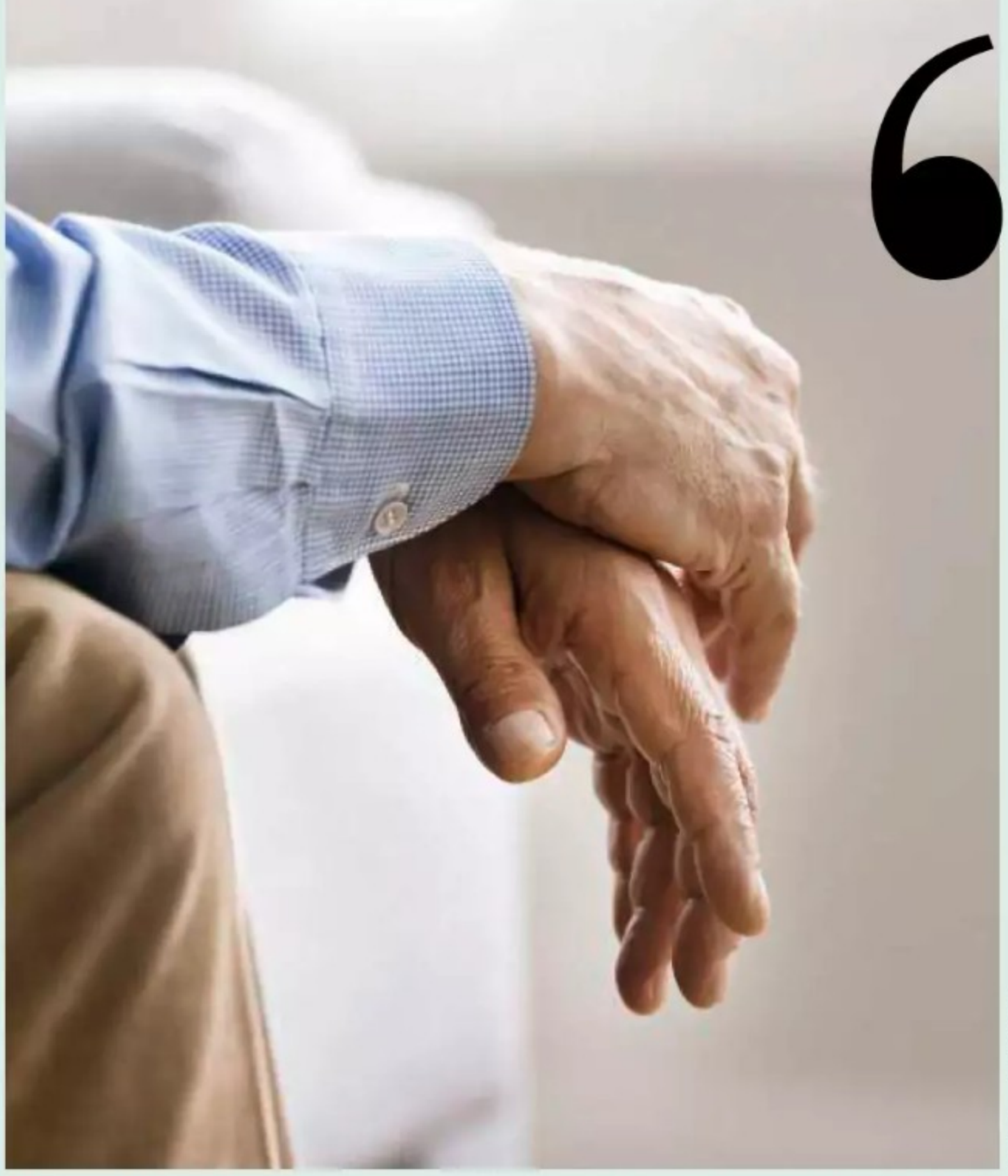
Consulter n'a jamais été aussi simple.

Un service PSYCHOLOGIES magazine

“Ma femme ne cesse de m’en vouloir”

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 : Michel, 75 ans.

PROPOS RECUEILLIS PAR **AURORE AIMELET**



MICHEL 75 ANS

Je suis abonné à *Psychologies* depuis plus de vingt ans, explique Michel, 75 ans. Pour comprendre les autres et travailler un peu sur moi. Mais c’est pour mon couple que je viens vous voir. Avec Denise, nous sommes mariés depuis cinquante ans. Il y a eu des hauts et des bas, et dernièrement, c’était plutôt bas.

— Vous avez des enfants ? lui demande Robert Neuburger.

— Nous avons deux fils et cinq petits-enfants que nous allons voir à Paris pour prendre l’air de la capitale ! Nous habitons du côté de Montpellier depuis la retraite.

— Vous avez déjà consulté un ou une thérapeute ?

— Oui, il y a de cela des années, mais ça n’a pas duré très longtemps. La psychologue que j’avais rencontrée à l’époque m’avait proposé de faire ce qu’on appelle une ligne de vie. C’est une méthode [intégration du cycle de vie, ndlr] qui permet de revenir sur son parcours en identifiant les événements importants, les lieux,



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).

les rencontres. Ce fut un travail intéressant, parce que j'ai été pas mal bringuebalé dans mon enfance et que j'ai continué à beaucoup bouger par la suite. C'est bien, à un moment, d'avoir une vue d'ensemble du trajet qu'on a entrepris.
— Que faisiez-vous ?
— J'ai travaillé dans la banque, puis pour différentes chambres de commerce, et ensuite dans le conseil. J'ai fini par créer mon propre cabinet pour être consultant en ressources humaines. Avant, j'avais fait une école de commerce, puis mon service militaire.
Mais celui-ci s'est mal terminé.
— Pourquoi donc ?
— Parce qu'il s'est terminé au service psychiatrique de l'hôpital militaire ! C'était après 1968, un temps qui ne se prêtait pas beaucoup à l'obéissance. Pourtant, j'avais très envie d'être appelé. Au début, j'ai suivi le peloton des sous-officiers. Je pensais qu'on allait être entre gens intelligents. Et j'ai été très déçu... Le côté "manu militari", vous voyez, c'est très idiot. Garde-à-vous, repos, garde-à-vous, repos, cent fois avant le petit déjeuner ! Je ne comprenais pas où ils voulaient en venir et je me suis rebellé.
— Qu'est-ce que vous ne compreniez pas ?
— J'avais en tête l'image que mon père m'avait donnée. L'armée, c'était la fraternité, et surtout, c'était la guerre qu'il avait connue. Je me doutais bien que l'ambiance dans une caserne serait différente, mais pourquoi nous casser ? On nous racontait qu'on était l'élite de la France, on nous expliquait qu'au prochain affrontement armé, nous allions devoir être responsables et prendre des initiatives. Je leur ai dit que leur éducation militaire était absurde, qu'elle ressemblait comme deux gouttes d'eau à celle que recevaient, sans doute, les soldats du temps de Napoléon.
— D'où vient votre côté rebelle ?
— Il n'est pas tombé du ciel. Il y avait mon père qui s'était engagé et qui représentait la discipline, l'ordre, mais aussi quelque part la rébellion. Et puis, chez ma mère, la religion, donc l'obéissance au prêtre et à la bonne sœur, la culpabilité et en même temps le syndicalisme ! Ils avaient tous les deux de l'ambition et une capacité à ne pas suivre les codes et, sinon se rebeller, en tout cas faire preuve d'indépendance. J'aime mieux ce mot d'indépendance, qui me ressemble plus. J'ai fini par l'être professionnellement d'ailleurs.
— Vous avez une fratrie, Michel ?
— Mes parents m'ont eu sur le tard : ma mère a fait de nombreuses fausses couches avant ma naissance, de sorte que mes frères et ma sœur ont près de vingt ans de plus que moi. Ils ont rapidement mené leur propre vie et ont eu des enfants à leur tour. À cause de cet écart de génération, j'ai été très proche de mes neveux et nièces. J'étais l'aîné de toutes ces fratries qui n'étaient pas la mienne, où je pouvais enfin être le plus grand.
— Car sinon, vous étiez le petit dernier...
— J'étais le bâton de maréchal, le bâton de vieillesse plutôt, peut-être un peu des deux.
— Revenons à ce pour quoi vous êtes là : vos problèmes de couple. Est-ce que cette même indépendance a eu des conséquences ?
— C'est une question qui m'interpelle. Il est vrai que, lorsqu'à notre mariage le prêtre m'a demandé de jurer d'être fidèle, j'ai répondu : "Je jure de m'efforcer de l'être." Pour moi, c'était moins une question d'honnêteté. Une parole comme celle-ci engage, je ne me voyais pas le droit de mentir.
— Votre épouse a le même point de vue ?
— Non, pour Denise, la tromperie est rédhibitoire, alors que je peux voir cela comme un accident.
— Vous avez eu quelques écarts ?
— Un seul, qui remonte à trente-cinq ans maintenant. Elle était mon amour de jeunesse et elle venait de se séparer de son mari. Nous nous étions aimés adolescents mais en toute chasteté, puisqu'alors cela ne se faisait pas. ●●●

"POUR DENISE, LA TROMPERIE EST RÉDHIBITOIRE, ALORS QUE **JE PEUX VOIR CELA COMME UN ACCIDENT"**

• MICHEL •

SHUTTERSTOCK - CHRISTOPHE MEIREIS

●●●

Pour moi, c'était la possibilité de rattraper le temps perdu, de ne pas mourir avec des regrets. L'histoire a duré plusieurs mois.

— Votre épouse l'a su ?

— Je le lui ai dit tout de suite. L'honnêteté, la confession, toutes ces choses m'ont structuré. Ça a été un cataclysme pour ma femme.

— Vous avez réussi à dépasser cet obstacle ? Ou il reste une rancune ?

— C'est une verrue qui régulièrement suppure.

— Que se passe-t-il pour que votre femme utilise cette arme ? Elle n'en parle pas tous les jours, alors que faites-vous pour qu'elle revienne à cet événement ?

— Pas tous les jours mais presque. Nous avons décidé depuis quelque temps d'instaurer un temps d'échange le matin au réveil. On se dit comment s'est passée la nuit, de quoi on a rêvé. Mais souvent, ça se termine par une allusion à mon père qui a quitté ma mère, par mon frère qui a trompé sa femme, par moi qui appartiens à cette famille.

— Quand il y a une rancune de cette importance, une forme d'amertume qui ne passe pas, c'est parfois parce que l'autre a été tenté aussi mais se l'est refusé. Qu'en pensez-vous ?

"VOUS POURRIEZ ENVISAGER QUELQUES SÉANCES EN COUPLE, POUR **ESSAYER DE DÉPASSER LES REPROCHES**"

• ROBERT NEUBURGER •

— Denise, quand je lui ai parlé de cette aventure, a eu envie, non pas de faire la même chose mais de me quitter. Elle est restée pour les enfants. Alors je lui ai proposé d'aller dans des endroits où l'on pouvait coucher avec qui bon nous semble. Moi, je n'ai pas pu, mais elle, oui. Je voulais revenir à une forme d'égalité pour que les reproches s'arrêtent. Mais ça ne s'est jamais arrêté. Ma femme ne cesse de m'en vouloir.

— J'ai une question importante, Michel. Vous avez bientôt 80 ans. À partir d'un certain âge, on traverse des deuils. Vos parents ne sont plus en vie, j'imagine, et peut-être avez-vous perdu d'autres proches.

— Mes deux frères et ma sœur. Un très bon copain de promo aussi, l'année dernière.

— Comment le vivez-vous ?

— La mort ?

— Oui, et la perte, l'abandon. La mort nous met face à deux réalités : les êtres chers disparaissent ; et plus rien ne s'interpose entre nous et la fin.

— Vous savez, j'essaye d'intégrer l'idée que la mort, ce n'est pas la fin de l'existence. La naissance n'en est pas le début, d'ailleurs. Ce ne sont que des étapes. La vie était là avant, elle continuera après. Les feuilles, qui n'étaient que des bourgeons, tombent. Mais l'arbre est toujours là. Mes proches sont partis, et pourtant ils restent près de moi.

— Vous avez des hobbies ?

— Oui, je fais de la sculpture, de la peinture, du piano et du chant. Je lis beaucoup, je continue à apprendre. Et je suis engagé auprès des jeunes : je fais du soutien scolaire et je mène des entretiens d'admission pour une grande école de commerce à Paris.

— Vous avez une vie bien remplie ! Et Denise ? Participe-t-elle à toutes ces activités ? Ou a-t-elle les siennes ?

— Elle joue au Scrabble et a tout un réseau amical dans la résidence. Nous sommes très autonomes.

— Je me dis que vous n'avez guère besoin d'entreprendre un travail individuel : vous faites votre propre thérapie. En revanche, vous pourriez envisager quelques séances en couple, pour essayer de dépasser les reproches...

— Je vais le proposer à ma femme, Robert. Je peux vous appeler Robert ?

— Bien sûr !

— Alors, merci beaucoup, Robert. Je suis très heureux d'avoir fait votre connaissance. » ●

Psychologies vous offre une première séance

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

UN MOIS PLUS TARD...

MICHEL

« À la suite de notre entretien avec le Dr Neuburger, j'ai trouvé et contacté une psy formée à la thérapie systémique et j'ai proposé à Denise de la rencontrer. Mais ma femme a refusé. Elle ne voulait plus parler du passé, chercher à nouveau le pourquoi du comment. Au début, cela m'a déstabilisé. Mais finalement je me suis rangé de son côté pour privilégier de bons rapports avec elle. D'autant qu'elle m'a avoué se sentir en partie responsable de revenir régulièrement sur cet épisode de notre vie. Alors le week-end dernier, nous avons fait une autre sorte de thérapie : nous sommes partis tous les deux dans un hôtel de charme, nous avons visité la région et bien mangé, le regard tourné vers le présent. Le printemps était de retour. »

ROBERT NEUBURGER

« Michel a, plusieurs fois dans sa vie, rencontré des difficultés, dont la dernière, la perte de ses parents, ses frères, sa sœur et un ami proche. Il aurait pu alors entrer dans le statut des "déprimés", catégorie attribuée actuellement avec facilité par les professionnels. Mais dans son parcours, on le voit exercer une qualité naturelle qui est celle des êtres humains : la créativité. Cette capacité est souvent méconnue par des prescripteurs, qui, face à des difficultés présentées par leurs patients, avancent des "diagnostics" faussement attribués à des facteurs organiques ou génétiques. Michel témoigne que, même à un âge avancé, on peut s'en sortir, ne pas se laisser envahir par des idées reliées à la mort et dépasser des difficultés de couple anciennes. »

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

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

News bien-être

PUBLI-COMMUNIQUÉ

RECHARGEZ VOS MITOCHONDRIES

Energie, force musculaire, fatigue, concentration, mémoire, santé mentale, métabolisme… Tout se joue dans vos Mitochondries ! Elles fournissent l'énergie pour toutes les cellules, régulent le vieillissement et préviennent les maladies. Après 50 ans, c'est important contre la fatigue et les douleurs diffuses. 15 jours de cure « BioCatalyst Mitochondries Recharge » et vous sentez déjà la différence grâce aux enzymes et nutriments spécifiques.



VEGAN. En pharmacie ou meliovie-shop.com
ou 01 88 31 52 51

IMPERFECTIONS & 1ÈRES RIDES, NOREVA RÉINVENTE L'EFFET PEAU NEUVE !

Actipur® Peel Sérum révolutionne les **anti-imperfections** grâce à une formule experte **peeling-like** et **rétinoïde-like** ! Son complexe puissant de **bio flavonoïdes** et **niacinamide 4%** resserre les pores, réduit les imperfections tout en diminuant rides et ridules. **Résultats prouvés :** 90% grain de peau affiné, -15% taille des rides ! Sans AHA et BHA, convient aux peaux sensibles. Texture fluide, fini mat immédiat.



Noreva, Génération bien dans ma peau.
En pharmacie et para. – 0473838080 – ACL : 6280435
-20% code « ACTIPUR20 » sur www.noreva.com

BLOXALLERGI, MON ALLIÉ « NATUREL » CONTRE LES ALLERGIES !

La belle saison arrive, les pollens aussi. Yeux rouges, larmoiement, démangeaison, Bloxallergi soulage naturellement les symptômes de l'allergie oculaire. En goutte ou en spray, une solution efficace pour toute la famille, y compris pour les porteurs de lentilles. En pharmacie.



BLOXALLERGI Ce dispositif médical de classe IIb est un produit de santé réglementé qui porte à ce titre le marquage CE délivré par l'organisme habilité MDC (0483). Fabricant : Dr Gerhard Mann Chem.-pharm. Fabrik GmbH – Allemagne Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice.

STOP AU CHOLESTÉROL !

ControlStérol aide **à réguler naturellement les taux de « bon » et « mauvais » cholestérol** (HDL et LDL) grâce à une combinaison unique d'extraits concentrés d'Ail noir et de Cannelle de Ceylan, associés à une souche brevetée de ferments lactiques, des vitamines et des nutriments essentiels. Une gélule « jour » et une gélule « nuit » aident à **limiter le « mauvais » cholestérol** LDL (dont l'oxydation favorise la formation de plaques), limitant le risque cardiovasculaire associé, tout en **favorisant le « bon » cholestérol** HDL.
Une solution naturelle, simple, efficace !



ControlStérol - boîte de 30 gél "jour" & 30 gél "nuit"
ACL 6260490 - En pharmacie et sur vitalco.com
Plus d'infos au 01 83 96 83 01

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr





FRANK-FLORES-JCGDINNSI5I-UNSPLASH

DES NOUVEAUTÉS
DES SOINS
DES INSPIRATIONS

C'EST À VOUS

Tout le monde dehors ! Bouger, on le sait, est essentiel pour se sentir bien physiquement et mentalement. Pourquoi ne pas tenter au printemps de nouvelles disciplines comme le padel ou la marche japonaise ? On peut également changer de parfum pour réinventer son empreinte olfactive. Pourquoi pas en adoptant un parfum mixte. Et si le printemps était la saison pour oser ?

PLEIN AIR
PLEINE FORME

On le sait, le plus difficile en sport, c'est de maintenir sa motivation. Sauf si l'on s'amuse. Fraîchement débarquées, voici quelques activités d'extérieur pour bouger sans s'ennuyer.

PAR **VALENTINE PÉTRY**



Vous avez envie de vous mettre à un sport d'extérieur mais la perspective de cavaler sur un grand terrain vous freine ? Des alternatives font aujourd'hui parler d'elles : ludiques, basées sur l'esprit de groupe plutôt que la compétition et peu coûteuses... Voici ce qu'il faut savoir avant d'y entraîner toute la famille.

LE PADEL, PLUS FACILE QUE LE TENNIS

Ne le confondez pas avec le *stand-up paddle,* pratiqué sur l'eau. Ici, il s'agit d'un jeu de balle pratiqué sur un petit terrain, partagé par un filet et entouré de vitres. La raquette, légère, est à peine plus grande qu'une raquette de ping-pong. On joue à deux contre deux et on a le droit de faire rebondir la balle sur les vitres et au sol, pas plus d'une fois, comme au tennis. « La discipline a été inventée au Mexique par un homme qui avait un espace réduit et a eu l'idée d'entourer le terrain de murs, pour faire rebondir la balle et éviter de devoir sans cesse la ramasser, explique Franck Binisti,



RAMSES-CERVANTES-ZOALYUBLLQ8-UNSPLASH - SHUTTERSTOCK

fondateur de *Padel magazine*. C'est un sport familial et convivial. Quand on joue, on est obligés de se parler et de collaborer sans cesse, c'est très bon pour le moral. » Pourquoi un tel engouement ? « On ressent du plaisir dès le début, même lorsqu'on est débutant, répond Franck Binisti. Contrairement à d'autres sports de raquette où il faut apprendre à maîtriser ses gestes pendant plusieurs heures avant de jouer, ici, la balle rebondit, donc c'est gratifiant tout de suite. »

Est-ce cardio ? Chaque joueur doit couvrir une petite surface – environ cinquante mètres carrés –, mais l'exercice peut malgré tout devenir intense. « Si vous ne voulez pas trop bouger, c'est tout à fait possible en faisant des passes faciles... mais lorsqu'on commence à maîtriser, ça devient vite technique », poursuit Franck Binisti. Cet aspect modulable présente un autre avantage : on a peu de risques de se blesser, puisque l'on sollicite son corps progressivement, contrairement à une discipline comme le squash.

LA MARCHE JAPONAISE, PLUS TONIQUE QUE LA PROMENADE

Voilà de quoi pimenter les balades entre amis ou avec les enfants : on l'appelle la « marche japonaise », marche fractionnée ou IWT *(interval walking trainning)*. En 2007, deux professeurs à l'université de Shinshū, au Japon, ont démontré que cet entraînement avait plus de bénéfices pour le système cardio-vasculaire qu'une marche à allure constante. Elle consiste à alterner, durant trente minutes, trois minutes de marche lente/normale (on est à environ 40 % de ses capacités) et trois minutes de marche rapide, au point où il est difficile de parler : on est à 70 % de nos capacités. Il est conseillé d'accompagner les mouvements avec les bras, un peu comme lors d'une course ou de la marche nordique (mais sans les bâtons). Ainsi, le corps entier est mobilisé. À raison d'au moins quatre fois par semaine, c'est une bonne façon de se maintenir en forme. Et ça marche pour toutes les générations. ●●●



●●●

Est-ce cardio ? À condition d'être régulier et d'assurer l'intensité demandée, le cœur se renforce et l'endurance s'acquiert petit à petit. Vous verrez la différence.

LE ROUNDNET, PLUS SIMPLE QUE LE VOLLEY

Il existe en France une trentaine de clubs de *roundnet* (ou *spikeball*), ce sport où deux équipes de deux, munies d'un petit ballon, se font des passes et s'affrontent autour d'un minitrampoline. « Le but est de faire rebondir la balle sur le trampoline sans qu'elle touche le sol, explique Alexandre Tauziede, président de Roundnet France, la fédération. On marque un point quand l'autre équipe n'arrive pas à envoyer la balle sur le filet et qu'elle touche le sol. » On le compare parfois à son cousin le volley : « C'est aussi plus facile parce que la surface est beaucoup plus petite que celle d'un terrain de volley et qu'il n'y a pas besoin de délimiter le terrain. » Le point fort : on peut pratiquer partout, à la plage ou dans un parc, du moment que le terrain est plat. Il suffit d'acheter un kit composé d'un minitrampoline et d'un petit ballon (compter 40 euros).

Est-ce cardio ? Comme le padel, cela peut se faire tranquille en famille, mais les compétitions montrent aussi des matchs explosifs. « N'importe qui peut s'amuser très rapidement, poursuit Alexandre Tauziede. Les enfants, en particulier, aiment beaucoup le côté ludique de la balle qui rebondit. C'est ça qui rend un peu accro. Cela fait travailler les jambes et le dos. » ●

SPORT ET NUTRITION : 4 CHOSES À SAVOIR

Amandine Blachon, diététicienne spécialisée dans l'alimentation sportive et traileuse, vient de publier *Nutrition & sport au féminin* (Vuibert, 2026). Elle nous livre quelques conseils pour une pratique de qualité.

● Quelle est l'erreur nutrition à ne pas commettre quand on se remet au sport ?

Souvent, on veut affiner sa silhouette, alors on a tendance à privilégier légumes vapeur, salades ou soupes et à supprimer les glucides. Or, ce sont eux qui donnent de l'énergie et participent à la récupération. Après une séance de sport, je conseille de consommer des légumes, des féculents et des protéines. Si on fait deux heures de sport par semaine, on peut ajouter une à deux cuillerées à soupe de féculents dans l'assiette à chaque repas. Retenez que les protéines vont réparer les fibres musculaires de la personne : 1,2 g de protéines par kilo et par jour.

● Quel est l'en-cas parfait après une séance ?

Des protéines et du glucide : une compote et du fromage blanc ou alors une banane et un muesli avoine-miel ou alors un gâteau fait maison, comme un gâteau au yaourt ou un *banana bread*.

● Que faut-il compenser ?

Quand on transpire, on perd en macro et en micronutriments, on a donc besoin de compenser.
Si vous transpirez beaucoup, vous pouvez ajouter des électrolytes dans l'eau : ils contiennent du sodium, du sel, du potassium.

● Après 50 ans, que faut-il surveiller ?

À la ménopause, le déséquilibre hormonal augmente le risque d'ostéoporose et de fractures lors des séances sportives. Mangez des aliments riches en calcium : deux à trois portions de produits laitiers par jour, ou bien des amandes, des légumes verts, des poissons gras ou du tofu.

TATIANA MAKSIMOVA/GETTY IMAGES

PUBLI-RÉDACTIONNEL

FORMULÉ SOUS CONTRÔLE MÉDICAL

Mixa
EXPERT PEAU SENSIBLE

73% DES FRANÇAISES CONSIDÈRENT QUE BIEN VIEILLIR EST DEVENU UN LUXE[1]



Avec sa nouvelle campagne, Mixa ouvre une réflexion sociétale sur le bien vieillir et affirme une approche du soin fidèle à son ADN : une routine simple, efficace et accessible, pensée pour accompagner toutes les peaux au fil du temps. Sa conviction : à l'heure où les besoins de la peau évoluent, prendre soin de soi ne devrait jamais devenir un luxe.

BIEN VIEILLIR EST-IL DEVENU UN LUXE ?

Passé 40 ans, le vrai luxe devient le temps disponible, mais aussi la capacité à faire des choix justes dans un quotidien dense. Entre responsabilités professionnelles, vie familiale et budget à maîtriser, de nombreuses femmes expriment ce sentiment : « Je n'ai pas le luxe de consacrer des heures et de l'argent à ma routine beauté et bien-être. »

LE SOIN : LE GESTE ESSENTIEL

Bien vieillir est une approche globale qui commence par le soin. La peau est l'un des premiers organes à manifester les effets du temps, du stress et des déséquilibres physiologiques. Avec l'âge, elle devient plus fine, plus sèche et plus sensible. Son besoin n°1 ? L'hydratation. Le soin reste donc essentiel et se concentre sur des produits efficaces, polyvalents et accessibles.

POUR MIXA, PRENDRE SOIN DE SA PEAU NE DEVRAIT JAMAIS ÊTRE UN LUXE

Depuis plus de 100 ans, Mixa défend un soin fidèle à la vie réelle. Ses produits sont formulés sous contrôle médical et offrent des résultats cliniquement prouvés. Sa promesse : l'essentiel, avec des gestes simples, une efficacité visible et des prix accessibles.

#JusteMixa

LA CAMPAGNE QUI DONNE LA PAROLE AUX VRAIES CONSOMMATRICES

Quelle meilleure ambassadrice du bien vieillir au naturel qu'Estelle Lefébure qui affiche ses 59 ans de façon lumineuse et assumée ? Incarnation de la marque depuis bientôt 30 ans, elle choisit de passer derrière la caméra pour co-réaliser une campagne qui met en lumière de vraies consommatrices. Ensemble, ces femmes inspirantes partagent leur rapport au bien vieillir avec leurs mots et leur réalité, affichant une beauté naturelle et rayonnante sans artifice.



Photo non retouchée

« Je n'ai pas le luxe de passer des heures à prendre soin de ma peau depuis que j'ai 3 enfants... et pourtant je me sens belle ! »[2]
Stéphanie, 47 ans, manager insertion

« Je n'ai pas le luxe de suivre tous les *je te conseille, tu devrais, il faudrait...* Et pourtant je me sens belle ! »[2]
Dalila, 60 ans, conseillère municipale

« Je n'ai pas le luxe de tester les huit innovations par jour qu'on me propose sur les réseaux sociaux... Et pourtant, je me sens bien ! »[2]
Graziella, 50 ans, intermittente du spectacle

(1) Étude réalisée en ligne en France auprès d'un échantillon national représentatif de 535 femmes âgées de 18 ans et plus. Terrain mené en février 2026. (2) Témoignage consommatrice, campagne MIXA, tournage 10/12/2025. (3) Le distributeur reste seul maître de ses prix.



1 2 3 4

LES SOLUTIONS HYDRATATION

1. Crème cica réparation, prix moyen constaté[3] : 8,50 €, 150 ml. 2. Lait corps réparateur, prix moyen constaté[3] : 5,99 €, 400 ml. 3. Crème niacinamide correction éclat, prix moyen constaté[3] : 8,50 €, 400 ml. 4. Sérum réhydratant et sérum anti-tache, prix moyen constaté[3] : 10,99 € chacun, 30 ml.

LES PARFUMS *ont-ils un* GENRE ?

Reflet de notre société, le parfum n'échappe pas aux questions de genre. Mais que l'on soit homme ou femme, il est d'abord un ancrage esthétique et émotionnel, une expression de notre personnalité que les parfumeurs nous aident à affirmer.

PAR **MONIQUE LE DOLÉDEC**



TOA-HEFTIBA-A8XTW8GOWVO-UNSPLASH

poudré puis sucré ; le masculin au boisé, aromatique, cuiré, fougère. » Le spécialiste de la parfumerie contemporaine Yohan Cervi[1] nous aide à résumer les cent dernières années : « La parfumerie moderne commence avec l'arrivée des ingrédients de synthèse et l'industrialisation à la fin du XIXe siècle. Elle est essentiellement féminine. La parfumerie masculine, elle, commence de manière anecdotique avec Mouchoir de Monsieur chez Guerlain (1904), mais surtout avec Pour un homme de Caron en 1934 (une lavande-vanille), puis, elle prend de la puissance à partir des années 1960, avec Habit rouge chez Guerlain (1965) ou Eau sauvage de Dior (1966). Elle exploitera les décennies suivantes les codes de l'ultravirilité. » Les notes aromatiques fougères, la lavande, les épices, la mousse de chêne envahissent l'atmosphère, tandis que les femmes s'arment de compositions sophistiquées de fleurs narcotiques, d'encens, d'ambre et de patchouli (Opium d'Yves Saint Laurent, 1977 ; Poison de Dior, 1985). C'est le règne de la publicité et du marketing, les images de femmes sexy succombant à des machos séducteurs impriment les rétines et façonnent nos imaginaires. « Le discours marketing est alors très normatif : virilité, puissance, séduction conquérante d'un côté ; sensualité, douceur, mystère de l'autre », constate Francis Kurkdjian. Et cela se traduit aussi par les noms (Femme de Rochas ou Pour Monsieur de Chanel...) et les flacons (en forme de buste ou de talon aiguille...).

Est-ce pour un homme ou pour une femme ? La question se pose très souvent lorsque l'on sent un parfum sans autre repère que le pschitt d'essai vaporisé sur un petit carton. Le trouble provoqué par l'absence de référence de genre (qu'il soit lié au nom, au flacon ou à une image publicitaire) empêcherait-il de laisser libre cours à son intuition et son plaisir – ou son désagrément ? Les chanteuses Rihanna (J'adore de Dior), Dua Lipa (Libre d'Yves Saint Laurent) ou l'acteur Pierre Niney (Lacoste) attirent par leur image et leur notoriété vers des fragrances à l'aura internationale ; en parallèle, les parfums de niche, moins incarnés, connaissent ces dernières années un grand succès. Dans le contexte d'une fluidité des genres et de barrières psychologiques et sociétales plus perméables, les étiquettes pour « homme » ou pour « femme » seraient-elles en train de disparaître ? Pas sûr.

DES FRAGRANCES ULTRA MARQUÉES...

« La grande histoire façonne l'histoire du parfum, et l'histoire du parfum jalonne celle de l'humanité. La distinction masculin-féminin en parfumerie est une construction relativement récente à cette échelle », remarque le parfumeur Francis Kurkdjian, directeur de la création parfum Dior, et auteur de cinq nouvelles fragrances cette saison (J'adore Intense ; Dior Addict Rosy, Peachy et Purple Glow ; et Cuir Saddle dans La Collection privée). « Pendant de nombreuses années, la parfumerie et les parfumeurs ont structuré leurs créations autour d'un binôme très codifié, héritage ou parallèle d'une vision artistique (visuelle, musicale, littéraire) binaire qui a évolué lentement, entre ouverture sur le monde et mouvements sociétaux, notamment le féminisme et les revendications égalitaires : le féminin associé au floral,

... AUX PARFUMS D'AUTEUR À S'APPROPRIER

Dans les années 1990-2000, la parfumerie d'auteur ou « de niche » déconfine le genre et propose des parfums « à histoires », autant destinés aux hommes qu'aux femmes (Ambre Sultan de Serge Lutens, 1993 ; Musc ravageur des Éditions de parfums Frédéric Malle, 2000). Les flacons sont neutres, les noms, littéraires ou en référence ●●●

"CE SERAIT DOMMAGE DE GOMMER LES NOTIONS DE MASCULIN ET DE FÉMININ. CHACUNE A SES ÉNERGIES"

• FANNY GUILLAUMAT, CRÉATRICE DE SENSE INNOVATION •

“LA QUESTION N’EST PLUS : EST-CE MASCULIN OU FÉMININ ? MAIS PLUTÔT : EST-CE QUE CELA ME RESSEMBLE ?”

• FRANCIS KURKDJIAN, DIRECTEUR DE LA CRÉATION PARFUM DIOR •

●●●

aux matières qui les composent. C’est la fragrance qui prime, il devient facile à chacun de s’y projeter. « La parfumerie d’auteur a connu une évolution différente de celle de la parfumerie grand public, poursuit Francis Kurkdjian. Elle a travaillé davantage sur des formes olfactives que sur des catégories de genre. » Et de faire remarquer que certaines « structures » n’ont d’ailleurs jamais eu de genre, comme les parfums ambrés (autrefois appelés orientaux), certains chyprés (construits autour d’un accord rose-bois) ou les parfums boisés-vanillés « qui réconcilient dans leur architecture des polarités traditionnellement dites masculines et féminines ».

QUAND MASCULIN ET FÉMININ ENTAMENT UN DIALOGUE

« Aujourd’hui, les deux tendances coexistent, et l’une n’empêche pas l’autre », affirme Yohan Cervi. C’est aussi le reflet de notre vestiaire olfactif : les frontières s’assouplissent et l’on assume les réflexes acquis par notre propre mémoire sensorielle. Pour Fanny Guillaumat, créatrice de Sense Innovation, conseil en émotions olfactives : « La société navigue aujourd’hui de manière fluide entre le sexe, le genre, l’orientation sexuelle. Mais ce serait dommage de gommer les notions, non pas homme-femme, mais de masculin et de féminin. Chacune a ses énergies et on a besoin de faire converser les deux. » Elle parle de polarité créative entre les notes « féminines », qui accueillent, relient, transforment, sont dans la rondeur et la douceur, et les notes « masculines », qui donnent la direction, la force, sont plus fusantes et prégnantes. Une sorte d’harmonie entre le yin et le yang que le parfumeur confirme : « Les matières autrefois assignées à un genre circulent librement : la rose peut être structurée autour d’un bois sec, un cuir peut devenir souple et lumineux, une vanille peut être fumée… En ce qui me concerne, la narration et la construction l’emportent sur la catégorisation. » Yohan donne l’exemple de la rose : « C’est intéressant de voir que, travaillée de manière plus sombre et nerveuse, elle plaît autant aux hommes qu’aux femmes. » Toujours l’art de la composition.

UN RÉVÉLATEUR DE SOI

Quid du vocabulaire ? « Il est plus introspectif et plus sensoriel qu’autrefois, reprend le parfumeur : on parle de signature, d’aura, de sillage, d’émotion. On ne décrit plus seulement ce que le parfum projette, mais ce qu’il révèle de soi. » À son lancement, en 1999, la pub de J’adore de Dior annonçait « Le féminin absolu », rappelle Yohan Cervi. « Adolescent, je l’empruntais à ma mère. Mais je n’aurais jamais osé le porter pour aller au lycée. Aujourd’hui, je m’en vaporise régulièrement et on m’en fait des compliments. » Preuve que le choix du parfum est un sujet intime et personnel et que son expression relève de l’existence d’un espace de liberté. Côté création, Francis Kurkdjian raconte qu’il compose rarement avec un profil précis de femme en tête, mais lorsqu’il a vu Rihanna filmée à Versailles pour la publicité, il a « immédiatement ressenti le besoin de donner au parfum une nouvelle force, presque une nouvelle expression de sa féminité. J’ai créé J’adore Intense, qui déploie une volupté solaire, un J’adore galbé, arrondi, dont les facettes courbes suggèrent une beauté ultra féminine, très contemporaine ».

« L’odorat est une émotion autobiographique quasiment pure, rappelle Fanny Guillaumat, parce qu’il est directement connecté au système limbique. Et si l’émotion d’un parfum est véhiculée par la marque, l’histoire du créateur ou la publicité, à la fin, on sera toujours seul face à l’odeur. » Et Francis Kurkdjian de conclure : « La question n’est plus : est-ce masculin ou féminin ? Mais plutôt : est-ce que cela me ressemble ? Le croisement des standards n’est donc pas une tendance marginale : c’est une redéfinition structurelle, historique de la parfumerie contemporaine. Le parfum est avant tout une expression de soi qui peut aussi créer un lien et une interaction subtile avec ceux qui nous entourent. » ●

1. Yohan Cervi, auteur d’*Une histoire de parfum 1880-2020* (Nez Culture, 2022).

SHOPPING CAPITEUX



PARFUM DE PEAU.

Inédite, une base aqueuse sans alcool hydratante d'eau florale et de glycérine renferme des microperles de concentré parfumé qui fondent sur la peau. Ici, en version florale fraîche, basilic, oranger et figue. Aqua Allegoria Perle, Nerolia Vetiver, **Guerlain,** 125 ml, 154 €.



DOUDOU VANILLÉ.

Il évoque le Maroc et les cornes de gazelle : overdose en perfusion de fève tonka, de pistache torréfiée et de fleur d'oranger gourmande. Extrait Velvet Tonka, **BDK Parfums,** 100 ml, 280 €.



PACIFIQUE RÊVÉ.

Une brasse coulée dans les eaux turquoise, on frôle les poissons et les coraux multicolores : les notes solaires exotiques dialoguent avec l'air chaud salé. Un jardin sous la mer, **Hermès,** 50 ml, 110 €.



ICONIQUE.

La démonstration du parfum abstrait, qu'on ne peut pas cueillir et qui passe les modes avec élégance et distinction. Dans un nouveau flacon minimaliste, carré, galbé, sérigraphié. Eau de toilette N° 5, **Chanel,** 75 ml, 150 €.



ÉLÉGANCE EN RETENUE.

Une échappée dans les usines de distillation de lavande : les essences propres et rassurantes de la fleur provençale rafraîchissent et illuminent comme un beau tee-shirt blanc au soleil. Metal Lavender, **Matière Première,** 100 ml, 250 €.



VOLUTES MYSTIQUES.

Un cocktail puissant qui évoque l'Alhambra, à Grenade : bois de chêne torréfié, résine de labdanum aromatique et écorce d'orange amère. Cologne intense Amber Labdanum, **Jo Malone,** 50 ml, 140 €.



NÉO COLOGNE.

Nouvelle arrivée dans l'herbier de la maison grassoise, une note simple de bois et mousse fumés, d'iris poudré et d'ambre. Eau de toilette Bois de chêne, **Fragonard,** 200 ml, 52 €.



CUIR TENDRE.

Il tire son nom d'un modèle de sac iconique de la maison de couture : une fragrance douce, souple et chaude, comme un cuir pleine fleur qui caresse la peau. Cuir Saddle, La Collection privée, **Dior,** 50 ml, 195 €.

DR

Revigorant *ROMARIN*



Il se pare au printemps de petites fleurs bleues. Sous forme végétale naturelle, d'huile essentielle ou d'hydrolat, cette plante aromatique distille ses notes vertueuses en cuisine et dans la salle de bains.

PAR **MONIQUE LE DOLÉDEC**

Salvia rosmarinus ou *Rosmarinus officinalis* est un arbuste de la famille des lamiacées, au feuillage persistant et résistant aux fortes chaleurs, poussant sur le pourtour méditerranéen. Il fait partie de ces plantes aromatiques qui dégagent des effluves camphrés, utilisées aussi bien en cuisine qu'en onguent ou en parfum. Son histoire remonte aux Égyptiens, aux Romains et aux Grecs, qu'il accompagnait dans toutes les réjouissances, cérémonies et fêtes religieuses. Le parfumeur Jean-Claude Ellena raconte, dans son *Atlas de botanique parfumée* (Arthaud, 2025), que « les étudiants grecs s'en confectionnaient des couronnes portées durant leurs examens afin de stimuler leur mémoire ». Si l'on en fait brûler quelques brins dans la cheminée, on remarque que l'odeur dégagée se rapproche de celle de l'encens. Le parfumeur écrivain rapporte aussi la légende qui courait au XVII[e] siècle autour de l'eau de la reine de Hongrie : après avoir bu un macérat de romarin dans de l'esprit-de-vin, la vieille reine aurait retrouvé jeunesse et beauté, et séduit le roi de Pologne. Quelques années plus tard, additionné d'orange bigarade, de citron, de bergamote et de néroli, le romarin devient un des ingrédients clés de l'eau de Cologne de Jean-Marie Farina. Côté composition, l'huile essentielle obtenue par distillation des sommités contient de l'acide rosmarinique qui, d'après la marque Decléor, qui en a fait l'ingrédient principal d'une de ses huiles cosmétiques, aurait des propriétés purifiantes et rééquilibrantes sur les peaux mixtes à grasses mais ne s'utilise jamais pure. Dans *Atlas de la beauté au naturel* (Seghers, 2019), Victoire de Taillac livre une recette de bain de pieds délassant : verser deux litres d'eau bouillante sur vingt-cinq grammes de chaque plante séchée (romarin, basilic sacré, verveine, thym), laisser infuser trente minutes, puis y plonger les pieds pendant trente minutes. Un délice de fraîcheur aromatique. ●



1.
2.
3.
4.
5.

SHOPPING AROMATIQUE

1. Une Cologne fraîche avec de la menthe et de la sauge : Eau de Cologne des Princes, **LT Piver,** 100 ml, 30 € (piver.com).
2. Un mélange détox d'eaux florales à diluer (dont géranium rosat et menthe poivrée) : Boisson florale Détox, **Estime & Sens,** 100 ml, 13,90 €.
3. Un bain aromatique : Nettoyant mains et corps au romarin rééquilibrant, **Birkenstock,** 300 ml, 30 €.
4. Une crème capillaire nourrissante : Crème de jour universelle Phyto 7 Elixir, **Phyto,** 50 ml, 14,90 €. En pharmacies.
5. Un soin peaux mixtes : Sérum-huiles essentielles Romarin officinal Aromessence, **Decléor,** 15 ml, 40 €.

SHUTTERSTOCK - DR

RCS : 808 529 184

YVES ROCHER
FRANCE

Le pouvoir de la Cosmétique Végétale®

INNOVATION[3]

ACHILLÉE DORÉE

3 MILLIONS DE CELLULES VÉGÉTALES RÉGÉNÉRATRICES[1]

+ TECHNOLOGIE PRO-RADIANCE[7] [2]

YVES ROCHER FRANCE

ANTI-ÂGE GLOBAL

LE MICRO-SÉRUM ÉCLAT ABSOLU

THE ABSOLUTE RADIANCE MICRO-SERUM

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.

PFAS

Omniprésente dans notre mode de vie, cette famille de particules de synthèse est remise en question par les autorités sanitaires et les instances écologiques. Qu'en est-il dans les cosmétiques?

PAR **GABRIELLE STÉRIN**

Développées dans les années 1950, les substances perfluoroalkylées et polyfluoroalkylées (PFAS) désignent une famille de plus de dix mille substances issues de la pétrochimie. En raison de leur résistance à la chaleur, à l'eau et aux graisses, elles ont été introduites dans de nombreux produits, des poêles antiadhésives aux emballages alimentaires. C'est cette ténacité qui leur vaut aujourd'hui le surnom de « polluants éternels » : comme elles se dégradent très peu, elles contaminent durablement l'eau, l'air et les sols.

Certains cosmétiques ont tiré parti de ces performances pour les mascaras, fonds de teint ou rouges à lèvres, les PFAS aidant à prolonger la tenue du maquillage, à améliorer la texture ou à renforcer la résistance à l'eau. Les repérer reste complexe pour le consommateur, qui doit traquer sur les listes INCI les mots contenant « perfluoro » : PTFE (polytétrafluoroéthylène, soit Teflon, utilisé aussi dans les tissus Gore-Tex), Perfluorodecalin, Perfluorononyl Dimethicone, Polyperfluoromethylisopropyl Ether, Methyl Perfluoroisobutyl Ether, Polyperfluoroethoxymethoxy Difluoroethyl PEG Phosphate...

Quels sont les risques? D'après l'Agence nationale de sécurité sanitaire, « les travaux sur certains PFAS montrent qu'ils peuvent avoir des effets délétères pour l'être humain : augmentation du taux de cholestérol, cancers, effets sur la fertilité et le développement du fœtus, sur le foie, les reins, etc. Ils sont aussi suspectés d'interférer avec le système endocrinien et immunitaire ». Face à ces signaux d'alerte, les autorités sanitaires ont renforcé leur encadrement. La fabrication, l'importation, l'exportation et la mise sur le marché des cosmétiques, farts de ski, vêtements, chaussures et leurs imperméabilisants contenant des PFAS sont interdites en France depuis le 1er janvier 2026. À partir de 2030, tous les textiles contenant des PFAS seront interdits en France. La question se pose toutefois pour ceux fabriqués ailleurs, où la réglementation peut différer. La vigilance reste donc de mise. ●

NOS TROIS COUPS DE CŒUR



1. Pour l'innocuité, la sensorialité, la tenue et l'absence d'éléments controversés. Mascara volume, **Cénée,** 9 ml, 25,90 €.

2. Pour la compo « propre », fabriquée dans le Vercors, enrichie en hydrolat de bleuet, glycérine et poudre de noix. Gelée exfoliante douceur Hydra Ciana, **Sanoflore,** 75 ml, 16,95 €.

3. Pour ses ingrédients naturels et certifiés et sa texture fondante. Melting Glow Lipstick, **Lavera,** 2 g, 11,90 €.



L'initiative à saluer : un label anti-PFAS

Face aux inquiétudes, l'association professionnelle Cosmébio rappelle que les produits porteurs de leur label (ou Cosmos Organic) sont garantis sans PFAS, dans le cadre d'un cahier des charges basé sur des ingrédients naturels certifiés, respectueux de l'humain et de l'environnement. « Les PFAS sont la nouvelle amiante, un véritable scandale sanitaire. Ils n'ont pas leur place dans les cosmétiques », alerte Nicolas Bertrand, délégué général de l'association. Un repère rassurant quand on ne sait pas toujours déchiffrer les listes d'ingrédients.

Gel lavant neutre, Coslys, 1 l, 11,99 €.

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**

COSMÉTIQUE BIO® CHARTE COSMEBIO

MADE IN FRANCE

LA BEAUTÉ ÉTHIQUE

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

SHUTTERSTOCK

LE *pois chiche,* UN ALLIÉ DE CHOIX

Star des légumineuses, il constitue la base d'une alimentation saine. Son petit plus : il se glisse aussi bien dans les recettes salées que sucrées, pour un résultat bluffant à chaque bouchée.

PAR **CÉLINE LISON**

Petit par la taille mais grand globe-trotteur, le pois chiche a parcouru le monde. Originaire du bassin méditerranéen, du Moyen-Orient et de l'Inde, il s'est ensuite invité en Europe, en Afrique du Nord et jusqu'en Amérique latine. Dans sa version méditerranéenne, il se fait velours dans un houmous onctueux, simplement mixé avec tahini, citron et huile d'olive. En Israël, les *houmoussiya* en ont fait leur spécialité. « Ce sont des bouis-bouis où le houmous est roi. Ça ferme quand il n'y en a plus », raconte le chef Jonathan Sason-Cohen dans *Chiche, la cuisine israélienne facile* (Solar, 2024).

L'ALIMENT *FEEL GOOD* PAR EXCELLENCE

Doré au four avec un filet d'huile et des épices, le pois chiche devient irrésistiblement croquant : un snack qui remplace avantageusement les cacahuètes à l'apéritif ou apporte du relief à une salade. Il s'intègre aussi très bien à un mijoté ou à un curry de légumes, d'autant plus qu'une cuisson longue le rend plus digeste. Et le sucré ne lui fait pas peur. Réduit en farine, il apporte moelleux et protéines aux crêpes, gâteaux et cookies *feel good,* plus rassasiants que leurs cousins à la farine blanche. Mixé avec des dattes, de la vanille et une pointe de purée de sésame ou de cacahuète, il se transforme en pâte à tartiner ou en base de *blondie* (brownie sans chocolat) fondant. Et il sait se faire discret : à la dégustation, sa présence est presque impossible à deviner ! Ainsi apprivoisé, le pois chiche quitte son image de légumineuse de placard pour devenir un véritable terrain de jeu gourmand.

DES NUTRIMENTS À SATIÉTÉ

D'autant qu'il coche presque toutes les cases de l'aliment « plaisir santé ». Riche en protéines végétales, en fibres et en minéraux comme le fer ou le magnésium, le pois chiche fournit aussi des vitamines B, précieuses pour le renouvellement cellulaire et le bon fonctionnement du système nerveux. « C'est un aliment qui rassasie sans provoquer de pic de glycémie s'il est bien associé, souligne la diététicienne-nutritionniste Julie Chenu, autrice de *Trois Mois pour changer ses habitudes alimentaires* (Solar, 2026). Ainsi, accompagné de légumes, de bon gras (huile d'olive, tahini) et de protéines animales (œufs, poisson), on a un plat équilibré qui apporte des fibres, des micronutriments et une bonne satiété. » Pour les végétariens, une portion de pois chiches peut d'ailleurs remplacer aisément la viande dans l'assiette, surtout lorsqu'elle est associée à une céréale complète – riz, boulgour ou quinoa – afin d'obtenir l'ensemble des acides aminés essentiels.

Rincer, mais pas trop

En bocal, les pois chiches sont conservés dans leur liquide de cuisson, l'*aquafaba*. Les rincer permet d'éliminer l'excès de sel, une partie de l'amidon, voire certains conservateurs. Il serait toutefois dommage de jeter l'*aquafaba* qui, grâce à ses protéines, agit comme un liant naturel. Elle est parfaite pour apporter du crémeux au houmous ou à une purée, et peut même se monter en neige comme des blancs d'œufs.

Nos deux recettes

1

Panisses

POUR 6 PERSONNES
Préparation : 20 minutes • Cuisson : 30 minutes
Réfrigération : 2 heures

INGRÉDIENTS • 250 g de farine de pois chiches • 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive • Huile de friture • Fleur de sel • Sauce aïoli (facultatif)

Faites bouillir 50 cl d'eau salée avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive.
Délayez la farine de pois chiches tamisée dans 20 cl d'eau tempérée dans une grande casserole.
Versez l'eau bouillante sur la farine, mélangez et mettez sur feu moyen. Laissez cuire pendant 15 minutes sans cesser de remuer à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que la pâte épaississe.
Huilez une plaque ou un large moule et versez-y la préparation. Filmez au contact et laissez refroidir au réfrigérateur pendant 2 heures.
Faites chauffer l'huile de friture dans une poêle. Détaillez les panisses solidifiées à l'emporte-pièce rond et faites-les frire 6 à 8 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Égouttez-les sur du papier absorbant.
Saupoudrez de fleur de sel et dégustez bien chaud. Servez éventuellement avec de la sauce aïoli.





2

Salade de nouilles de riz et pois chiches grillés

POUR 6 PERSONNES
Préparation : 55 minutes • Cuisson : 40 minutes

INGRÉDIENTS • 500 g de pois chiche en boîte • 2 c. à s. d'huile d'olive • 1/2 c. à c. de paprika fumé • 1/2 c. à c. de cumin • 1/2 c. à c. de piment d'Espelette • 50 g d'*edamame* • 1/2 mangue • 1/2 carotte • 1/4 de chou rouge • 4 poignées de salade verte • 3-4 brins de coriandre • 1 paquet de nouilles de riz • sel • POUR LA VINAIGRETTE • 3 c. à s. de jus de citron vert • 2 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à s. de sauce soja • 1/2 c. à c. d'huile de sésame • 1 gousse d'ail hachée et dégermée • 2 cm de gingembre haché • 2 c. à s. d'oignons frits • 1 c. à s. de graines de sésame

Préchauffez le four à 200 °C. Rincez et égouttez les pois chiches. Mélangez-les avec l'huile d'olive, les épices et 1 pincée de sel. Étalez-les sur une plaque et enfournez pour 30 minutes. Remuez à mi-cuisson.
Écossez les *edamame* et faites-les cuire dans de l'eau bouillante 4 minutes. Plongez-les dans un saladier d'eau glacée.
Épluchez la mangue et coupez-la en dés. Râpez la carotte. Coupez le chou en fines lanières. Rincez et taillez la salade en fines lanières. Ciselez la coriandre.
Faites cuire les nouilles 6 minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez-les et laissez-les refroidir.
Mélangez-les avec les pois chiches, les *edamame*, la carotte, le chou, la salade et la mangue.
Mélangez le jus de citron, l'huile d'olive, la sauce soja et l'huile de sésame. Ajoutez l'ail et le gingembre hachés, mélangez. Versez la vinaigrette sur la salade.
Parsemez d'oignons frits, de graines de sésame et de coriandre. ●

QUENTIN HURIEZ/COM PRESSE - JOHNER / PHOTONONSTOP

CUISINER POUR SON CŒUR : L'ART DE SE FAIRE DU BIEN

SE RÉGALER TOUT EN PRENANT SOIN DE SA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

Avec St Hubert Oméga 3®, prenez soin de votre cœur tout en vous faisant plaisir en cuisine au quotidien.
St Hubert Oméga 3® est une matière grasse végétale naturellement riche en oméga 3 grâce aux huiles de colza et de lin. Les oméga 3 (ALA) sont bons pour le cœur car ils contribuent au bon fonctionnement cardiovasculaire*. St Hubert Oméga 3® est idéal pour toutes vos envies culinaires, faites mijoter de savoureux plats réconfortants, saisissez à la perfection vos légumes et viandes, ou encore réalisez des pâtisseries moelleuses et gourmandes. Les oméga 3 de St Hubert Oméga 3® sont conservés à la cuisson.
En plus de sublimer vos plats, St Hubert Oméga 3® se déguste aussi en tartine pour un plaisir au quotidien, un geste simple pour augmenter vos apports en oméga 3.

Poêlez, mijotez, pâtissez... Avec St Hubert Oméga 3®, laissez libre cours à votre créativité en cuisine tout en prenant soin de votre cœur* !

LES OMÉGA 3, UN ATOUT ESSENTIEL POUR VOTRE SANTÉ

Issus de la famille des lipides, les oméga 3 (ALA) jouent un rôle essentiel en contribuant au maintien d'une cholestérolémie normale* et participent ainsi au bon fonctionnement cardiovasculaire. Notre organisme ne sait pas les fabriquer, ils doivent donc obligatoirement être apportés par l'alimentation.
Où les trouver ? Dans les huiles de colza et de lin ou dans les matières grasses qui en contiennent comme St Hubert Oméga 3®, ainsi que dans certains fruits à coque et graines (noix, graines de lin). Des aliments faciles à intégrer dans une alimentation variée et équilibrée.

En cuisine, deux noisettes de St Hubert Oméga 3® (20g)** couvrent près de la moitié de vos besoins quotidiens en oméga 3* !





Retrouvez des idées de **recettes gourmandes** sur **sthubert.fr**

POURQUOI CHOISIR ST HUBERT OMÉGA 3® POUR CUISINER ?

1 **Les oméga 3 sont conservés à la cuisson :** Augmenter vos apports en oméga 3 en cuisinant avec St Hubert Oméga 3®.

2 **Excellente tenue à la cuisson :** St Hubert Oméga 3® convient à toutes les cuissons, ce qui le rend parfait pour cuisiner à feu vif ou mijoter vos meilleurs plats.

3 **Cuisinez sans limite :** Faites sauter vos légumes, dorez vos viandes ou préparez des pâtisseries. St Hubert Oméga 3® est adapté à toutes vos envies culinaires.

*L'ALA (oméga 3) contribue au maintien d'une cholestérolémie normale pour un apport quotidien de 2 g dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, et dans le cadre d'un mode de vie sain.
**20 g de St Hubert Oméga 3® = 0,9 g d'oméga 3 (ALA)
St Hubert RCS Nancy 752 329 318 - Mars 2025

C'EST NOUVEAU

Fluides super hydratants, laits peau douce, maquillages séduisants, notre sélection coup de cœur pour vivre la saison en beauté.



PARFUM LUMIÈRE

Nouvelle expression d'une intensité lumineuse distillée dans sa forme la plus pure, cette eau de parfum capture la sensualité d'une peau chaude, voilée d'un linge blanc immaculé. Subtilité et intensité coexistent, alliant la fraîcheur d'un accord propre de fleurs blanches au rayonnement d'un musc doux. Un parfum chypré floral moderne imaginé par Sonia Constant, une femme parfumeuse très attachée à la maison Narciso Rodriguez.
Eau de parfum intense Pure Musc Blanc, Narciso Rodriguez, 50 ml, 141 €. En parfumeries.

BRUSHING POUR CILS

Si vous n'êtes pas une adepte du recourbe-cils mais désirez l'effet bluffant qu'il a sur l'ouverture de l'œil, ce mascara est fait pour vous. Il relève le défi d'allier le volume et la courbure, grâce à l'association d'une brosse ronde torsadée à 40 °C pour saisir les cils dès la racine, et d'une formule qui ne fait pas de paquet et ne s'écaille pas. Spectaculaire!
Mascara Lash Idôle Curl Goddess, Lancôme, 33 €.
lancome.fr.





SÉRUM DE POINTE

Élaboré pour cibler les taches pigmentaires et le teint terne, ce sérum anti-âge s'inspire de la recherche avancée en épigénétique. Il contient un extrait d'algues luminescentes et un éclaircissant à base de ferments marins, ainsi que de puissants actifs qui améliorent la capacité de la peau à s'hydrater, s'autoréparer et se défendre. Pour obtenir les meilleurs résultats, la maison de beauté japonaise qui l'a conçu recommande d'en appliquer deux noisettes sur tout le visage matin et soir sur peau propre.
Sérum Éclat suprême, Clé de Peau beauté, 40 ml, 378 €.
marionnaud.fr.

PEAU DOUCE

Dans son nouveau flacon pompe entièrement recyclable, ce lait corps promet une hydratation de 48 heures. Les peaux très sèches apprécieront sa teneur en huile de noyau d'abricot et d'extrait de lys blanc. Côté bluff, ses particules de nacre satinent délicatement et son parfum chaleureux diffuse une agréable sensation de bien-être.
Lait soin hydratant nacré Sublimant, Le Petit Marseillais, 250 ml, 5,30 €.





JEU DE MAINS

Vous allez craquer pour les effluves champêtres de citron et de feuille de tomate que reprend cette déclinaison de l'iconique parfum Eau de Campagne. Au choix, un Baume lavant à laisser trôner au bord du lavabo, un Gel lavant gommant, parfait quand on rentre de bricoler ou jardiner, et une Crème fondante mains et corps légère et réhydratante. Le tout dans des flacons pompes vert profond au format généreux, le genre de cadeau que l'on adore recevoir.
Maison Sisley, 350 ml, de 78 à 90 €.

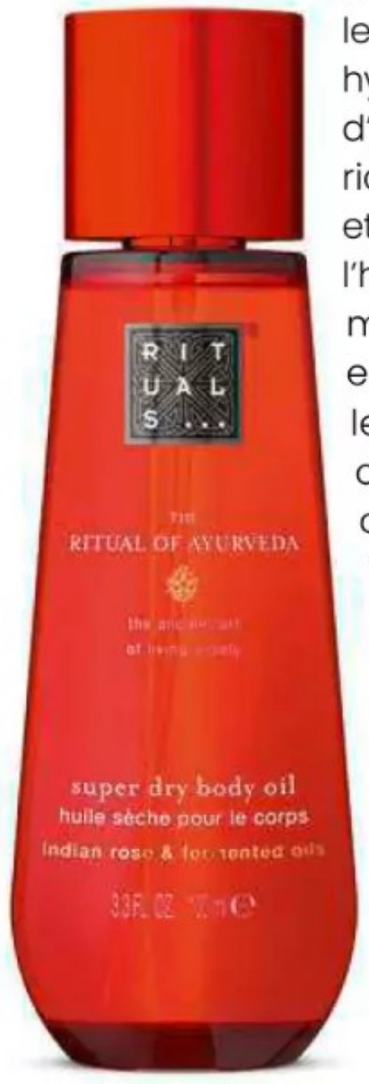


VERNIS ESTIVAL

Difficile de choisir… Alors, pourquoi ne pas alterner entre ces deux nouvelles teintes de vernis à ongles bien dans l'air du temps? Le Rouge impérial garantit un classique élégant sous le zénith, tandis que le Juicy, orange vitaminé, opte pour une vision désaltérante de l'été. Et toujours une formule à 90 % biosourcée, enrichie en extraits de bambou et vitamine E.
Vernis à ongles écologiques, Kure Bazaar, 10 ml, 18 €. kurebazaar.com.

HUILE HARMONISANTE

Basée sur des ingrédients réputés dans la philosophie de soin ayurvédique, cette gamme corporelle offre un rituel purifiant et nourrissant complet. Au menu : la rose indienne au parfum harmonisant, le moringa hydratant et l'huile d'amande douce riche en omégas et vitamines. De l'huile sèche au masque à l'argile, en passant par le gommage ou l'huile de bain, chaque geste invite à un bon moment pour soi.



Huile sèche pour le corps The Ritual of Ayurveda, Rituals, 100 ml, 22,90 €.



CHEVEUX RÉPARÉS

Pour renforcer et restaurer la luminosité des cheveux abîmés, ternes et cassants, cette nouvelle gamme de six soins contient un complexe moléculaire botanique inédit. Il est composé de kératine végétale et d'un phyto-extrait de *Cynara* (nom scientifique de l'artichaut). Résultat : au fur et à mesure des applications, la structure de kératine naturelle du cheveu est protégée et renforcée, les microbrèches comblées et la fibre retrouve vigueur et brillance.
Soin liquide réparateur express, Yves Rocher, 150 ml, 12,90 €. yves-rocher.fr.

DR. PRIX PUBLICS DONNÉS À TITRE INDICATIF

RESSEMBLER À MA MÈRE ? Sûrement pas !



COUP DE CŒUR

Pardonner à nos mères
de Claire Richard
(Les Renversantes, 188 p., 17 €).

CLAIRE RICHARD

Autrice et documentariste féministe dont les podcasts, *Les Chemins de désir* ou *La Fille du fantôme* ont été des succès (sur arteradio.com), elle travaille pour la radio, la littérature et la bande dessinée.

Enfants, nous rêvions d'être son sosie. Adolescentes, nous l'avons jugée, critiquée, avec cette pensée en tête : « Je ne serai jamais comme elle. » La relation mère-fille est à la fois explosive, empreinte d'ambivalence, de culpabilité, d'amour et de colère. La féministe Claire Richard tente de comprendre ici pourquoi les filles en veulent tant à leurs génitrices. En s'appuyant sur cent cinquante témoignages, mais aussi sous la forme d'un récit intime, l'autrice met en lumière un concept peu connu, forgé aux États-Unis par la poète Lynn Sukenick : la « matrophobie », la peur de devenir comme sa mère. Cette crainte, souligne-t-elle, vient d'une société encore très patriarcale et se trouve alimentée par le discours des femmes elles-mêmes sur leur corps, la sexualité, le sexisme. Dans un monde où les hommes occupent la plus grande place, où les violences conjugales et sexuelles augmentent, où les fillettes ne sont pas élevées comme les garçonnets, la part féminine est encore considérée comme inférieure. En refusant de s'identifier au modèle maternel, la génération suivante rejette ce poids. Pas facile pourtant d'éloigner cette partie de soi : culpabilité, frustration et même haine s'entremêlent. Cette nouvelle façon de penser la relation fille-mère est révolutionnaire. Car il est possible de sortir d'une double peine générationnelle en faisant confiance aux filles d'aujourd'hui, qui, mieux informées, sauront éviter cet écueil à leurs propres enfants. La « matrophobie », une peur finalement salutaire ? **A.B.**

DR

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

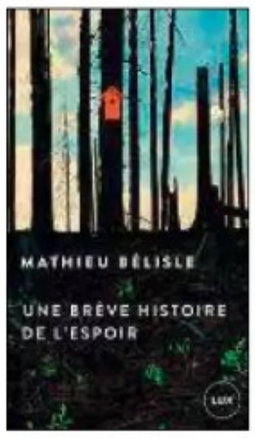
PHILOSOPHIE



Traité de l'amour moderne
d'Emanuele Coccia

Si certaines plumes, du romancier Michel Houellebecq à la sociologue Eva Illouz, ont prédit la fin de l'amour, englouti par la logique marchande, Emanuele Coccia fait le pari inverse : le philosophe défend que l'amour continue d'être le socle de notre civilisation, toujours vivace, toujours précurseur et moderne. Il serait moins un sentiment intime qu'une force collective, une énergie se manifestant dans notre rapport au monde, au travail, aux individus, aux objets… Pour étayer son audacieuse hypothèse, le professeur à l'École des hautes études en sciences sociales emprunte des sentiers inattendus, crée des télescopages féconds, pouvant citer pêle-mêle le chanteur David Bowie, le sociologue Georg Simmel ou la romancière Sally Rooney. À rebours du désenchantement, son séduisant traité célèbre la complexité d'un amour qui sans cesse se déploie et nous réinvente. On aime. **E.D.**

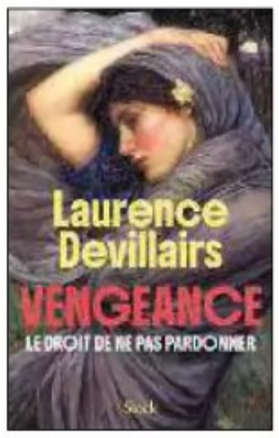
Flammarion, 200 p., 22 €.



Une brève histoire de l'espoir
de Mathieu Bélisle

Que nous reste-t-il à espérer? Dans le climat anxiogène que nous connaissons, il est presque réconfortant de constater que cette question remonte à la nuit des temps. L'espoir a une longue histoire, ponctuée de hauts, de bas, d'incarnations multiples. Les philosophes grecs s'en méfiaient, tandis que les religions ont prospéré sur cette notion, également au cœur des grands élans révolutionnaires. L'essayiste québécois Mathieu Bélisle propose une relecture du passé à la lumière de ce motif, entre fable, oracle, mouvement d'optimisme et promesse de salut. Par sa finesse, sa concision, sa poésie, son érudition joyeuse, son livre est lui-même une réponse au désenchantement. L'auteur guette les horizons qui émergent du chaos, liste les manifestations d'espoir, des plus spectaculaires aux plus ténues (la résistance des peintures rupestres, celle du ginkgo à Hiroshima, etc.). Magnifique. **E.D.**

Lux, 184 p., 18 €.

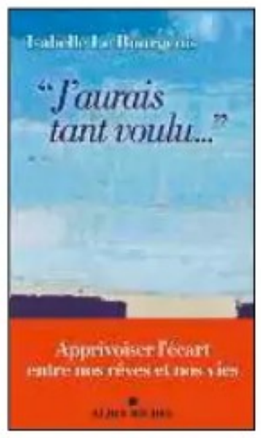


Vengeance, le droit de ne pas pardonner
de Laurence Devillairs

Au tribunal comme à l'église, le désir de vengeance est souvent mal vu tant on vante les vertus du dialogue et du pardon. La philosophe Laurence Devillairs, enseignante à la Sorbonne, estime pourtant que ce sentiment est aussi ce qui nous tient debout devant l'impardonnable. Souvent, ce désir se suffit à lui-même, ne bascule ni dans le ressentiment ni dans le passage à l'acte. Là où la justice échoue, il transporte un puissant élan vital, entre colère saine et sursaut éthique contre les abus de pouvoir, les humiliations, les violences irréparables. Prenant le contre-pied des injonctions à la résilience et à l'oubli, Laurence Devillairs, citant Jankélévitch, *Moby Dick*, Paul Ricœur ou *Kill Bill*, signe un texte non revanchard mais au contraire euphorisant et parfaitement sensé. Lumineux rappel à la dignité. Magnifique invitation à rétablir l'ordre juste contre les tyrannies qui s'acharnent. **E.D.**

Stock, 256 p., 20 €.

SPIRITUALITÉ



"J'aurais tant voulu…" Apprivoiser l'écart entre nos rêves et nos vies
d'Isabelle Le Bourgeois

Un interstice ou un gouffre? Quels mots poser sur cet écart parfois vertigineux entre l'existence dont nous rêvions et le quotidien qui est le nôtre? Comment composer avec les déceptions du réel? Avancer malgré le sentiment d'échec ou le remords? Isabelle Le Bourgeois est bien placée pour accueillir ces questions. Psychanalyste et religieuse, aumônière en prison, l'autrice de *Vivre avec l'irréparé* (Albin Michel, 2024) a côtoyé de nombreuses âmes brisées. Leurs témoignages, tantôt douloureux, tantôt débordants de vie, ponctuent ce nouvel essai sur la « conversion du regard » et l'acceptation de soi. Esquissant un geste de consolation, Isabelle Le Bourgeois suggère que l'écart entre notre vie rêvée et vécue est aussi « une bonne nouvelle » : c'est dans le deuil de certains idéaux que l'espérance ou la foi peuvent enfin prospérer. **E.D.**

Albin Michel, 208 p., 18,90 €.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Comment dire aux gens d'aller se faire foutre poliment
d'Alba Cardalda

Le collègue qui parle trop fort, le mari qui ne rebouche jamais le tube de dentifrice, l'automobiliste qui klaxonne derrière nous… Nous aimerions arriver à poser des limites, sans culpabilité ni agressivité. Pas facile : nous boudons, nous ruminons, parfois jusqu'à l'explosion, souvent destructrice. La psychologue Alba Cardalda propose une méthode pour apprendre à dire vraiment non. On a adoré la technique du talkie-walkie : écouter en silence, et lorsque la personne arrête de parler, après une courte pause, la paraphraser. Pas mal non plus, le message sandwich : un compliment, une critique et un autre compliment ! Il s'agit d'exprimer ses besoins en parlant de soi, d'être concis pour éviter les justifications sans fin et de savoir réagir face à une personne agressive. Poser des limites est un acte de respect envers soi et les autres. Un livre jubilatoire ! **A.B.**

Traduit de l'espagnol par Anne-Claire Parisot, First, 256 p., 18,95 €.

SANTÉ

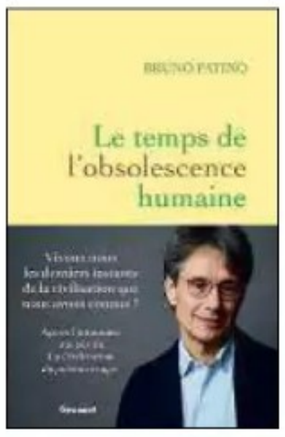


La nuit vous appartient, dormir mieux pour vivre plus
de Pierre Alexis Geoffroy

En cinquante ans, nous aurions perdu une heure et demie de sommeil quotidien. Un Français sur trois dort désormais moins de six heures par nuit, et c'est loin d'être une bonne nouvelle : « Le manque de sommeil se traduit à long terme par un vieillissement de l'organisme », prévient d'emblée Pierre Alexis Geoffroy, professeur en médecine à l'université Paris-Cité. Son livre rappelle toutes les conséquences de la privation de sommeil sur la santé (risque accru de cancers, de maladies cardio-vasculaires, etc.). Avec pédagogie, le spécialiste remet les pendules à l'heure, faisant le tri entre les idées reçues et les récentes découvertes scientifiques. Comment fonctionne notre horloge interne ? Pourquoi est-il bénéfique de faire la sieste ? D'avaler une cuillerée de miel plutôt qu'une tasse de camomille avant de se coucher ? Réponses claires et prescriptions efficaces. **E.D.**

Robert Laffont, 342 p., 21 €.

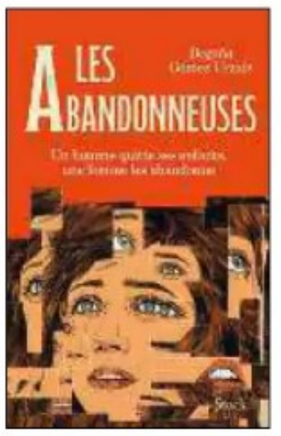
SOCIÉTÉ



Le Temps de l'obsolescence humaine
de Bruno Patino

Inutile de fermer les yeux : alors que le monde galope en toute décontraction vers la dystopie, Bruno Patino poursuit sa fine analyse de la révolution numérique en cours, qui semble atteindre son apogée avec l'essor de l'intelligence artificielle. Nos cerveaux sont de plus en plus éprouvés par les algorithmes, les agents conversationnels qui promettent de nous faciliter la vie finissent par nous isoler davantage. L'homme de médias, président d'Arte, pose comme toujours un regard très juste et informé sur cette « ère de l'imbrication », où tout se mélange – vrai, faux, contenus authentiques ou artificiels. Son essai appelle à la vigilance collective : ne pas laisser les clés aux gourous de la tech, ne pas céder à la « distraction généralisée » ni au « crépuscule de la raison ». À nous d'imposer des garde-fous, de « sacraliser » le cerveau contre les risques d'apocalypse cognitive. C.Q.F.D. ! **E.D.**

Grasset, 208 p., 18 €.



Les Abandonneuses
de Begoña Gómez Urzaiz

Connaît-on pire tabou qu'une mère délaissant son fils ou sa fille ? Un père ne sera jamais aussi sévèrement jugé. « Un homme quitte ses enfants, une femme les abandonne », résume habilement la journaliste espagnole Begoña Gómez Urzaiz. Quelle part de nécessité, de remords ? De sacrifice, de cruauté ? Le livre explore cette énigme avec sensibilité et intelligence, plongeant dans la psyché de femmes qui se sont un jour éloignées de leurs enfants : Gala Dalí, les romancières Muriel Spark ou Doris Lessing, la chanteuse Joni Mitchell, l'actrice Ingrid Bergman ou la médecin et pédagogue Maria Montessori… Toutes ont rejoint le bataillon des « mauvaises mères » pour vivre une passion, faire carrière ou fuir la guerre ; chacune ses raisons ou sa déraison. Plutôt que les condamner, la journaliste éclaire avec talent les ambiguïtés du sentiment maternel et la douleur des destins contrariés. **E.D.**

Traduit de l'espagnol par Anne Plantagenet, Stock, 368 p., 22,90 €.

DR

RÉCITS



L'Homme humilié
de Pierre Vavasseur

Tout petit garçon veut admirer son père. Mais comment est-ce possible quand celui-ci devient infirme, « tout cassé » selon l'expression de son fils, le journaliste et romancier Pierre Vavasseur ? Polisseur sur marbre, Henri-Lazare se retrouve à nettoyer le sol de l'usine, se montre de plus en plus lent et s'enferme dans un silence destructeur. Humilié par sa femme qui le harcèle, il est l'homme faible du trio. Des années après, un fils demande pardon à son père, se souvient des bons moments passés ensemble, du courage de cet homme qui aimait le vélo, la poésie et la nature. Regarder une personne au-delà de son handicap, la soutenir et partager avec elle l'essentiel… Ce récit d'une poésie bouleversante nous rappelle que nos pères, hélas, ne sont pas parfaits. Un fils, poète lui aussi, dresse un tombeau de mots pour faire revivre un fantôme vaillant et taiseux à qui nous aimerions tendre la main. **A.B.**

Buchet-Chastel, 160 p., 19,50 €.

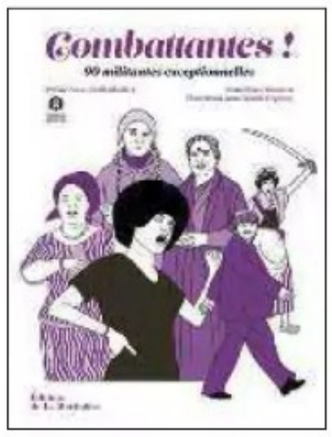


Les Évadés du convoi 53
de Benjamin Fogel

C'est une histoire folle, digne d'un roman ! Robert Fogel, le grand-père de l'auteur, est infidèle à sa petite amie. Nous sommes en 1943 et elle va le dénoncer aux autorités françaises : toute la famille sera arrêtée et déportée dans les camps de Drancy et de Beaune-la-Rolande. Une simple rencontre avec un homme aux allures de chef, Sylvain Kaufmann, va pourtant changer le destin du jeune homme. En compagnie de treize autres prisonniers, Robert s'évade d'un train en direction du camp d'extermination de Sobibór. S'ensuivent quarante-huit heures de fuite effrénée dans une Allemagne enivrée par le nazisme. Comment se sauver quand on est habillé de guenilles, affamé et assoiffé ? Un récit sur l'héroïsme de quelques-uns qui met en lumière une évasion méconnue. Sur mille huit Français juifs enfermés dans ce train, seuls sept survécurent. Un récit bouleversant, écrit avec générosité, pour ne rien oublier. **A.B.**

Gallimard, 304 p., 21 €.

BANDES DESSINÉES



Combattantes ! 90 militantes exceptionnelles
de Marie Kirschen, illustrations Anna Wanda Gogusey

Alors que les droits des femmes reculent dans le monde occidental, et que les Iraniennes et les Afghanes vivent un cauchemar sans fin, une spécialiste des questions féministes dessine le portrait de résistantes, de militantes, d'éco-féministes qui, partout dans le monde, n'ont pas abdiqué et se sont battues pour obtenir ce que la société leur refusait. Si l'histoire officielle les a parfois oubliées, elles ont existé et fait avancer la lutte. On découvre ainsi Hubertine Auclert, qui milita pour le droit de vote des Françaises dès 1868, Anita Conti, photographe et lanceuse d'alerte sur les dangers qui menacent l'océan, ou encore Claire Lacombe, révolutionnaire partie à l'assaut des Tuileries. D'autres, comme la photographe Lee Miller, l'actrice Adèle Haenel ou l'écrivaine Virginie Despentes, bataillent pour faire advenir leurs idéaux. **A.B.**

Éditions de La Martinière, 190 p., 21,95 €.



Le Complexe
de Lucie Albrecht

Le Complexe, c'est d'abord un lieu imaginaire, moitié spa de luxe, moitié labo de chirurgie esthétique futuriste. Le complexe, c'est aussi ce sentiment d'imperfection qui motive tant de candidats à courir s'y faire raboter les fesses ou le visage, dans une frénésie morbide que cette BD épingle avec jubilation. Née en 1995, Lucie Albrecht n'y va pas avec le dos du scalpel et déroule une satire maligne sur l'injonction à la beauté et la marchandisation du corps. Ce premier ouvrage publié chez Casterman convoque à la fois l'élégance du trait d'un Daniel Clowes et la dinguerie sanguine du film *The Substance* de Coralie Fargeat. On y croise des influenceurs rafistolés, un savant fou obsédé par son nombre de *followers* et des adeptes du Botox qui, à force de vouloir ressembler à des poupées, finissent par se transformer en monstres. De la science-fiction ? À peine. **E.D.**

Casterman, 208 p., 25 €.

ROMANS



Juste un peu d'amour
de Michèle Halberstadt

Roland, fils mal aimé par sa mère, crève de solitude sur l'île d'Yeu. Grâce à Internet, il discute avec une jeune Sénégalaise et, très vite, les sentiments s'invitent dans leur échange. Quand il entreprend le voyage pour rencontrer Ella, la suite tourne au conte de fées : coup de foudre, enthousiasme de sa famille, découverte de l'Afrique, mariage au Sénégal et retour à l'île d'Yeu. Mais la jeune femme est mal reçue, ignorée, moquée, elle souffre du racisme, de l'intolérance et des ragots. Sa belle-mère, épouvantée devant cette bru si différente, les jette dehors. Pour plaire à son épouse, Roland prend tous les risques, et même celui de l'illégalité. Tiré d'une histoire vraie, ce roman évoque les difficultés d'un couple mixte dans un environnement particulier où tout le monde se connaît, celui d'une île. Puissant et ravageur. **A.B.**

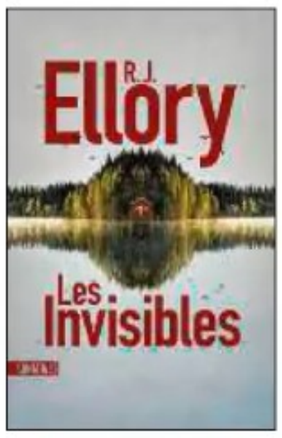
Le Cherche Midi, 192 p., 18,90 €.



J'irai jusqu'au bout de vos nuits
de Caroline Gutmann

Quel texte intrigant ! Malade, la narratrice n'a plus goût à la vie mais reprend son souffle un été au parc Montsouris, à Paris, près de chez elle. Elle découvre ce jardin de gare entièrement artificiel, la beauté d'arbres centenaires et surtout le palais du Bardo, réplique du palais du Bey de Tunis, installé depuis cent ans sur la colline – en 1991, celui-ci a entièrement brûlé, de manière mystérieuse. S'ensuit alors une enquête très sophistiquée sur l'histoire d'une chimiste allemande, Claire, invisibilisée par son mari et dont le monde a oublié les travaux et qui se suicidera par amour. D'une plume élégante, Caroline Gutmann donne voix à des femmes que l'on a tenté de censurer. Grâce à Lisbeth, la vieille dame qui va la mettre sur la piste, ou encore Roselyne, sa voisine sur le point d'être expulsée, l'autrice explore la résilience au féminin dans un jeu de piste érudit. **A.B.**

Éditions de l'Observatoire, 320 p., 22 €.



Les Invisibles
de R.J. Ellory

Si vous aimez le noir, et particulièrement l'œuvre de R.J. Ellory, l'écrivain génial de *Seul le silence* (Le Livre de poche, 2009), vous risquez fort d'être accro à ce nouvel opus. Rachel, policière débutante, découvre sa première scène de crime, directement inspirée de *La Divine Comédie* de Dante. Une horreur qui la marque à jamais. Un deuxième meurtre tout aussi monstrueux suit et, progressivement, la jeune femme se retrouve liée à l'assassin qui semble la connaître et déjà tout savoir de sa vie. Cinq ans plus tard, Rachel, excellente recrue, travaille au FBI. Appelée sur une nouvelle scène de crime, celle-ci ressemble fort à ce qu'elle a vécu au début de sa carrière. Problème : l'assassin amoureux de Dante s'est suicidé sous ses yeux ! Une enquête qui risque de la mener très loin, jusqu'à sentir poindre la folie. Un thriller angoissant au possible, idéal pour les premiers beaux jours. **A.B.**

Traduit de l'anglais par Étienne Gomez, Sonatine éditions, 552 p., 24,50 €.



Ce qui est arrivé à la célèbre actrice blonde
de Stéphane Carlier

Elle est connue dans le monde entier. En France, c'est une icône nationale. Partout, les fans l'adulent, la suivent, la complimentent. Alors comment se fait-il que, ce matin-là, la plus célèbre actrice française passe inaperçue ? Personne ne la reconnaît et sa femme de ménage fuit même à son approche. Et pour cause : son visage est devenu celui d'un homme de 40 ans, qui répare des stores en banlieue. Voilà le début d'une aventure loufoque et pleine de rebondissements qui attend notre Catherine Deneuve. Il va lui falloir trouver celui qui, en miroir, a désormais ses traits, et prier pour un échange avant les Césars. Comment supporte-t-il, lui, la situation et les paparazzi ? L'auteur de *Clara lit Proust* (Gallimard, "Folio", 2024) nous régale avec cette fable tendre et pleine d'humour sur la célébrité, le narcissisme, la charge que cela implique devant l'enthousiasme du public. Une autre vie est-elle possible ? **A.B.** ●

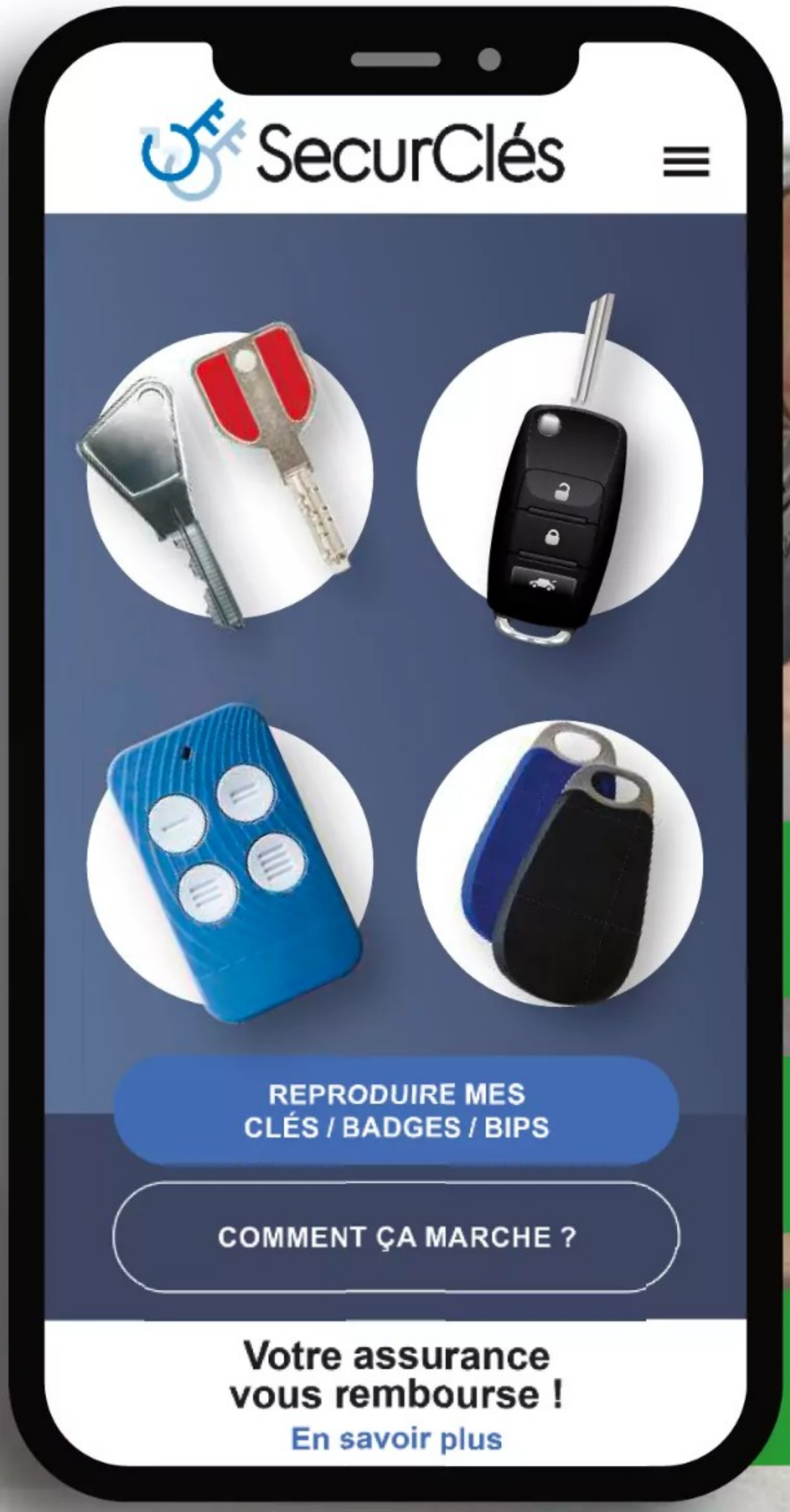
Le Tripode, 176 p., 19 €.

DR

SecurClés

VU À LA TV

COMMANDEZ VOS DOUBLES DE CLÉS AVEC L'APPLICATION





À partir de **5,90€**

Expédié en 48h*

Jusqu'à 100% remboursée par l'assurance CB*

(*) Selon les modèles - Voir votre devis en ligne.
Sous condition d'éligibilité assurantielle.

Disponible sur Google Play

Télécharger l'application

Disponible sur App Store

www.securcles.com

4.7/5 Google



Le discours amoureux
est d'abord un discours sur soi

AUGUSTIN TRAPENARD
dans notre dossier, p. 51.

SHUTTERSTOCK

SEPM TOP ventes

PSYCHOLOGIES

PSYCHOLOGIES

N° 94 | AVRIL-MAI 2026



Amélie Nothomb
La « sœur » des hypersensibles

TEST
Quel pouvoir vous donne votre haute sensibilité ?

HORS-SÉRIE

ENQUÊTE
Un tempérament lié à l'époque ?

L'ART DE BIEN *RESPIRER*

ATELIER
LES STRATÉGIES POUR DÉPLOYER VOS ATOUTS

LES FORCES SINGULIÈRES DES HYPERSENSIBLES

En vente actuellement

chez votre marchand de journaux ou sur kiosquemag.com

HERMÈS
PARIS

UN JARDIN
SOUS LA MER

sous l'eau pousse un parfum

OBJET RECHARGEABLE

Publicis EtNous