PSYCHOLOGIES.COM

SEPM TOP ventes

PSYCHOLOGIES

Nº 480 | AVRIL 2026

PSYCHOLOGIES

TEST
QUELLE SŒUR ÊTES-VOUS ?

FAMILLE, AMIS, COLLÈGUES...
SE CONFIER, mais jusqu'où ?

Phobie scolaire
MIEUX LA COMPRENDRE POUR MIEUX LA SOIGNER

Autopsy
JE N'AI PAS DE PASSION

Tatiana de Rosnay
"Aujourd'hui, je sais qui je suis"

Enquête
L'influence du prénom : info ou intox ?

Thérapie
LE RÔLE DU REGARD EN SÉANCE

Les clés pour

Nº 480 | AVRIL 2026 | 5,90 €

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

PEUGEOT
NOUVELLE 308
PLACE AU LION

VERSION HYBRIDE

Dès **308€** /mois[1]

SANS APPORT

LLD 49 mois
Sous condition de reprise

Au quotidien, prenez les transports en commun. #SeDéplacerMoinsPolluer

JUSQU'À 8 ANS PEUGEOT CARE GARANTIE (2)



PEUGEOT RECOMMANDE **TotalEnergies** – Consommation mixte WLTP (l/100km) : 0

(1) Exemple pour une location longue durée (LLD) 49 mois/40 000 km d'une Nouvelle 308 Hybride STYLE neuve, hors option. Modèle présenté : Nouvelle E-308 GT sans option : **510€/mois** sans apport. Montants exprimés en TTC hors autres prestations facultatives. Offre non cumulable jusqu'au **31/03/26**, réservée particuliers, sous condition de reprise, valable pour toute commande auprès du réseau Peugeot participant. Sous réserve d'acceptation du dossier par CREDIPAR, loueur et SA au capital de 138.517.008 €, RCS Versailles n° 317 425 981 ORIAS 07004921 (www.orias.fr), 43 Rue Jean Pierre Timbaud 78300 Poissy. (2) Peugeot Care : voir conditions sur peugeot.fr. Automobile PEUGEOT 552 144 503 RCS Versailles.

DIAPASON
PRÉSENTE

CLASSIQUICIME
megève

DU 26 AU 29 MARS 2026

L'excellence de la Musique Classique s'invite à Megève !
Dernières places disponibles



Le festival Classiquicime revient du 26 au 29 mars 2026, avec :
Le Concert de la Loge, Julien Chauvin & Compagnie Käfig Mourad Merzouki Lise de la Salle & Saskia Giorgini Alex Vizorek & Orchestre des Pays de Savoie Le Concert Spirituel, Hervé Niquet Le Poème Harmonique, Vincent Dumestre Anna Sigalevitch & Célimène Daudet Orchestre d'Harmonie de Megève...

Programme et réservation sur
classiquicime-megeve.com

Partenaires média : Radio Classique, Le Dauphiné, Mokamag, La Tribune de Megève, Entracte, qobuz
Organisateurs : Hop Scotch, Reworld Media, Diapason
Partenaires : Focal & naim, SG Laydernier, Iconic House, Grand Hôtel Soleil d'Or, Aston Martin Lyon
Partenaires techniques : ///Alive, novelty
Fournisseur officiel de Champagne : Champagne Perrier-Jouët



« LES POUVOIRS MAGIQUES DE L'ÉCRITURE POUR SE LIBÉRER » Notre nouveau hors-série est disponible en kiosques et sur kiosquemag.com.

Le goût DES AUTRES

À quel remède pensons-nous lorsque l'énergie nous manque ? Spontanément, au repos, à une cure de vitamines, à quelques oligoéléments. Ces solutions ont leur pertinence. Elles répondent à un besoin physiologique réel. Mais elles ne suffisent pas toujours à expliquer, ni à réparer ce qui se joue lorsque l'épuisement s'installe durablement, qu'il soit physique ou psychique.

Car la fatigue n'est pas seulement une affaire de corps. Elle parle aussi de nos rythmes, de nos exigences intérieures, de nos émotions contenues. Dans notre grand dossier, les experts que nous avons interrogés en décryptent les mécanismes et proposent des pistes concrètes pour comprendre et enrayer ces baisses d'élan.

Parmi elles, l'une mérite une attention particulière : le lien à l'autre. À force de souligner les tensions sociales, les incivilités ou la violence, nous en oublions parfois une évidence fondamentale : les autres peuvent être une ressource, un soutien, un véritable moteur. Qui n'a jamais senti son humeur s'éclaircir après un échange sincère avec un proche, un collègue, un ami – parfois même un simple commerçant de quartier ? Qui n'a jamais retrouvé de l'élan au travail en se sentant porté par une équipe engagée et solidaire ? Ces expériences sont familières, mais nous sous-estimons trop souvent leur portée. Elles relancent pourtant le désir et la capacité d'agir.

D'où la nécessité de prendre soin de nos relations. De cultiver les liens qui nous soutiennent et, avec tact, de poser des limites à ceux qui nous fragilisent. C'est l'un des fils rouges de ce numéro : comprendre d'où vient notre énergie – et apprendre à la préserver en choisissant bien nos appuis, nos confidents.



LOÏC BARATOUX - YULKAPOPKOVA/GETTY IMAGES

STÉPHANIE PIC
DIRECTRICE DE LA RÉDACTION

SOMMAIRE





PHOTO : TATIANA DE ROSNAY/ PASCAL ITO

12 LE COURRIER
Vos questions à Claude Halmos

16 LE DIVAN
Tatiana de Rosnay
« Aujourd'hui, je sais qui je suis »

23 LE REGARD DE CHRISTOPHE ANDRÉ
Trois aveux qui nous libèrent

25 ICI ET MAINTENANT
Changer le monde
Décryptage
À l'affiche : *Les Rayons et les Ombres*

32 LE RENDEZ-VOUS DE MARINE COLOMBEL
Le rêve lucide

34 DOSSIER
Les clés pour RÉVEILLER SON ÉNERGIE

36 Les grands courants de l'énergie

38 Mathilda Audasso : « L'énergie psychique touche au désir, au rapport qu'il nous permet d'entretenir avec le monde »

41 Eau, air, lumière... Puiser sa force dans les éléments

44 Des relations qui épuisent ou dynamisent

46 L'apport des médecines orientales

49 La bibliothérapie d'Augustin Trapenard

Les pages signées « Communiqué » sont des pages de publicité. Les pages signées « Publimarque *Psychologies* » sont des pages de publicité réalisées par l'équipe commerciale de *Psychologies* pour une marque. Ce numéro contient sur tout ou partie de sa diffusion un échantillon Shiseido collé entre deux cahiers. Tous les prix publiés dans ce numéro sont donnés à titre indicatif.

ANDREJ-LISAKOV-JYPPIQ7NDP8-UNSPLASH - NATALIA-BLAUTH-U-IICUB-UNSPLASH- LÉA CHASSAGNE - SVETIKD/GETTY IMAGES







Abonnez-vous p. 67

50
C'EST LA VIE

52 **Analyse**
Famille, amis, collègues... Se confier, mais jusqu'où ?

56 **Autopsy**
Je n'ai pas de passion

58 **Enquête**
L'influence du prénom : info ou intox ?

60 **Test**
Quelle sœur ou quel frère êtes-vous ?

64 **Famille**
Phobie scolaire : mieux la comprendre pour mieux la soigner

68 **Méthode**
Vivre avec un.e comique de service

72
C'EST BON À SAVOIR

74 **La question existentielle**
Notre passé nous définit-il ?

77 **Le filtre**
L'effet cigogne

78 **Thérapie**
Le rôle du regard en séance

80 **La première séance**
« Je ne sais pas me défendre »

84
C'EST À VOUS

86 **Image de soi**
Ma couleur, ma signature

90 **Bien-être**
L'art de choyer son cou

94 **Évasion**
Prendre la mer dans une bulle de quiétude

98 **Corps & esprit par Nathalie Rapoport-Hubschman**
Le langage du corps : entendre ses maux

100 **Beauté douce**
La luzerne, concentré régénérant

101 **Beauté green**
Le mot du mois : éco-conception

102 **Cuisiner simplement**
Le flan, nouvelle madeleine de Proust

108 **La biblio**
Le charme tout aussi discret des organes

114 **Le mot de la fin**
Jean-Paul Sartre

PEFC 10-31-1141 Certifié PEFC www.pefc-france.org
ACPM
LE TRI + FACILE BAC DE TRI

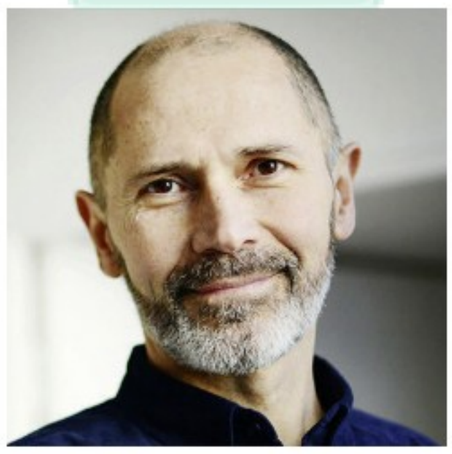
CONTRIBUTEURS

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. 23).

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. 32).

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. 49).

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. 80).

Nathalie RAPOPORT-HUBSCHMAN



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

Valérie JOSSELIN



Journaliste spécialisée en psychologie, elle a été rédactrice en chef adjointe de magazines féminins et parentaux, avant de rejoindre *Psychologies*. Elle est aussi coach certifiée, spécialisée dans l'orientation des lycéens (lire p. 52).

Giulia FOÏS



Journaliste spécialiste des questions de genre et d'intime, elle a publié *Je suis une sur deux* (Flammarion, 2020) et *Pas tous les hommes quand même* (La Meute, 2025). Sur les antennes de Radio France, elle a longtemps pratiqué l'entretien en tête à tête. Retrouvez-la dans notre « Divan » (lire p. 16).

SERGE PICARD - FLORENCE BROCHOIRE - ASTRID DI CROLLALANZA - ©DELPHINE GHOSAROSSIAN/FTV - CHRISTOPHE MEIREIS - DR - KASIA WANDYCZ

CLARINS

NOUVEAU

EXTRA-FIRMING ENERGY

[COLLAGEN]³ TECHNOLOGY[1]

Fermeté. Éclat. Énergie.



Extrait de ginseng rouge bio

EN 7 JOURS, LES FEMMES PERÇOIVENT

+33%
ÉCLAT DE LA PEAU[2]

+23%
FERMETÉ DE LA PEAU[2]

MAINTENANT RECHARGEABLE

1. Polypeptide de collagène, extrait de mitracarpus, extrait de pacanier. 2. Auto-évaluation sur Extra-Firming Energy, après 1 semaine, 107 femmes.
Disponible en boutiques Clarins, parfumeries, grands magasins et sur **CLARINS.COM**

4_116607535

PSYCHOLOGIES

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

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

4_116607535

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 :** avril 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

ça se passe **ici.**

Sur le maillot pendant le match, sur le plateau après le match.

McDONALD'S EST PARTENAIRE DE PLUS DE 2400 CLUBS ET ASSOCIATIONS EN FRANCE.

Rapport sponsoring restaurants 2025

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

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



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.

Que dire à un enfant qui a été témoin des violences conjugales de son père ?

Le fils (11 ans) de ma cousine a vu son père frapper sa mère. Elle a pu appeler la police et il l'a vue emmener son père. Depuis, il s'est fermé, et refuse de parler. Comment l'aider ?

SABINE, NANCY

Voir son père frapper sa mère est toujours un traumatisme très grave pour un enfant car il le projette subitement hors de la vie normale et dans une violence qui comporte un risque de mort. Horreur presque irréelle que l'intervention de la police rend, de plus, publique et qui est d'autant plus lourde à porter pour lui qu'il est déchiré entre des sentiments contradictoires : comment aimer encore un tel père mais comment, en même temps, renoncer à l'aimer ? Il faut donc, s'il se tait, respecter son silence mais, s'il le permet, lui parler. Pour l'aider à sortir de la solitude dans laquelle il est enfermé et lui donner les explications dont il a besoin pour comprendre ce qu'il vient de vivre. Il est important en effet qu'il comprenne que les actes que son père a commis sont très graves et, de plus, interdits et punis par la loi, mais que son père ne les a pas commis parce qu'il serait un monstre. Il les a commis parce que son histoire (les failles de son éducation, les exemples qu'il a eus, ce qu'il a subi lui-même) a fait de lui un homme capable de choses monstrueuses. Cette explication est essentielle. D'abord parce qu'elle est vraie : aucun humain ne naît violent, mais tous peuvent, du fait de leur vie, le devenir. Et surtout parce que croire que son père est un monstre revient pour un enfant à se penser issu d'un monstre ; ce qui, portant lourdement atteinte à l'image qu'il se fait de lui-même, hypothèque toujours ses possibilités de vie.

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.

Est-ce de ma faute si ma petite-fille rejette sa mère ?

Ma petite-fille de 2 ans, quand nous sommes ensemble, refuse systématiquement sa mère, ma belle-fille (« Non, pas toi ! »). Je ne comprends pas pourquoi et j'ai peur que cela blesse sa mère. Que puis-je faire ?

MARIE-RENÉE, TOULOUSE

Vous vous demandez, Marie-Renée, si l'attitude de votre petite-fille peut indiquer un problème avec ses parents : je ne le crois pas, car elle repart toujours sans aucun problème avec eux. Et je ne crois pas non plus que vous ayez, comme vous le craignez, induit quelque chose chez elle puisqu'elle fait, me dites-vous, la même chose avec son autre grand-mère. Pourquoi alors le ferait-elle ? Il faudrait, pour le comprendre, savoir d'abord dans quel état d'esprit elle le fait : semble-t-elle angoissée, en colère, contente ? Les hypothèses en effet sont multiples. Première enfant de sa famille, attendue, choyée et consciente de sa valeur (ce qui est une excellente chose), elle peut vouloir, à 2 ans, l'âge de la toute-puissance, régner en princesse sur les adultes qui l'entourent et choisir celui qui aura l'honneur de s'occuper d'elle. Mais elle peut aussi, ignorant parce qu'on ne le lui a pas encore expliqué ce qu'est une maman (celle qui l'a portée dans son ventre) et ce que sont des grands-mères (celles qui ont porté sa maman et son papa), organiser une sorte de concurrence entre femmes (elle n'agit pas ainsi, dites-vous, avec ses grands-pères). Concurrence qui peut être aussi pour elle une façon de demander à sa maman (si elle la sent manquer de confiance en elle) de défendre sa place. Il faut donc, je pense, lui expliquer que, mère et grands-mères n'étant pas à la même place, il n'y a pas de concurrence entre elles ; qu'il est donc normal qu'elles s'occupent d'elle ensemble, et qu'elle doit l'accepter.

Comment ai-je pu être victime d'une arnaque ?

Une personne se réclamant d'un opérateur m'a harcelée au téléphone pour que je paie la facture d'une installation chez ma mère. J'ai d'abord refusé, puis cédé. C'était une arnaque et mon compagnon ne comprend pas que j'aie été manipulée. Comment le lui expliquer ?

ASTRID, MARSEILLE

Les escroqueries comme celle que vous avez subie, Astrid, sont devenues malheureusement très courantes et, chacun craignant d'en être victime, il peut être rassurant pour certains de se dire qu'elles ne pourraient atteindre que des gens faibles et crédules. Cela explique peut-être la réaction de votre compagnon. Vous voudriez lui expliquer ce que vous avez vécu mais il serait peut-être utile que vous le compreniez plus précisément vous-même. Vous dites en effet que vous avez été « manipulée ». Certes, mais comment ? C'est-à-dire par quels canaux le poison de la manipulation a-t-il pu pénétrer et agir en vous ? Vous avez d'abord, dites-vous, refusé, puis l'escroc vous a rappelée, sans arrêt, et vous avez cédé. Vous ne dites pas ce qu'il vous a dit, mais vous soulignez son insistance, harcelante. C'est donc elle qui, probablement, vous a fait « craquer ». Pourquoi ? Vous aurait-elle projetée, à votre insu, dans des scènes d'autrefois où un autre, plus puissant que vous, vous aurait obligée à lui obéir ? Le fait que la facture invoquée concerne votre mère, vous renvoyant peut-être à l'idée « d'obligations » envers ses parents, a-t-il pu aggraver les choses ? Il serait important de le savoir car, si « se faire arnaquer » est toujours odieux, cela peut être aussi l'occasion de découvrir en soi des vulnérabilités que l'on ne connaissait pas et, de ce fait, des moyens, à l'avenir, de se protéger. ●●●



ENFANTS & ADOS
TES QUESTIONS

Est-ce qu'on est obligé d'aimer ses sœurs ?

MAX, 8 ANS

La première chose que je peux te répondre, Max, c'est que l'on ne peut pas être obligé d'aimer quelqu'un, parce que l'amour n'est pas quelque chose que l'on peut décider : on ressent que l'on aime quelqu'un, ou qu'on ne l'aime pas ; c'est souvent sans pouvoir dire – au moins dans un premier temps – pourquoi, et l'on n'y peut rien.

Mais il faut que tu saches aussi qu'il existe des choses qui empêchent que deux personnes puissent s'aimer : une guerre, par exemple ne permet pas aux ennemis de s'aimer. Et je te le dis parce que tu m'écris que tu as fini par détester tes deux petites sœurs parce qu'elles t'empêchent tout le temps de travailler ou d'être avec tes copains, et que tes parents te demandent en plus, quand tu te plains, de leur céder parce que tu es l'aîné.

Ce ne sont donc pas, je pense, tes sœurs que tu détestes, mais la guerre que tu es obligé de leur faire en permanence et qui est détestable. Et c'est dommage, parce que cela pourrait changer.

Je pense donc que tu devrais demander à ta marraine (qui t'a aidé à m'écrire) de parler avec tes parents pour qu'ils fassent en sorte que chacun de vous trois respecte la vie des autres. Ce qui est la condition pour que vous puissiez vous aimer.

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

Pourquoi, depuis que j'ai déménagé, je pense tout le temps à ma maison d'avant ?

JÉRÉMY, 7 ANS

Tu me dis, Jérémy, que tu as déménagé il y a six mois et que tu aimes beaucoup ta nouvelle maison mais que tu penses néanmoins tout le temps à celle d'avant et tu voudrais comprendre pourquoi, parce que c'est pénible. Il faudrait, pour en savoir plus, que nous puissions parler ensemble, mais ce que je peux te dire, c'est que changer de maison n'est pas toujours facile. L'endroit où nous vivons, qui accompagne tout ce que nous vivons, fait un peu partie de nous. Nous pouvons donc avoir peur, si nous le quittons, de ne plus être tout à fait le ou la même et, sans nous en rendre compte, nous raccrocher, pour nous rassurer, à celui dans lequel nous vivions avant. C'est peut-être ce qui t'arrive et, si c'est le cas, il faut chasser cette peur parce qu'avoir changé de maison ne t'a pas changé, toi. Comment la chasser ? Peut-être en donnant une place, dans ta nouvelle maison, à celle d'avant. Pourquoi ne ferais-tu pas un grand tableau, avec des dessins et des photos, pour raconter tout ce qui a compté pour toi dans ta maison d'avant (le jour où tu as appris à faire du vélo, les anniversaires avec tes copains…) ? Tu pourrais l'afficher dans ta nouvelle chambre et il montrerait à ta vie d'avant que tu ne l'as pas oubliée et qu'elle n'a donc plus besoin de revenir tout le temps dans ta tête. Qu'en dis-tu ? ●

SERGE PICARD

GOUVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité



RAPPEL CONSO

1 **Je vérifie si mon véhicule est concerné**

2 **Je prends rendez-vous chez un réparateur/garagiste de la marque pour remplacer rapidement et gratuitement mes airbags**

PLUS D'INFORMATIONS SUR
ecologie.gouv.fr/rappel-airbag-takata

Tatiana de Rosnay

Trente ans d'écriture, vingt romans, plusieurs best-sellers traduits en trente langues : elle aurait pu s'en tenir là. Mais la romancière a encore cheminé, cherché, écrit – morflé un peu, aussi. À l'heure où paraît *Les cœurs sont faits pour être brisés*, elle s'assied sur notre « Divan ». « Aujourd'hui, je sais qui je suis », nous confie-t-elle, sereine.

ENTRETIEN : **GIULIA FOÏS** – PHOTOS : **PASCAL ITO**

Tatiana de Rosnay nous donne rendez-vous à L'Hôtel, rue des Beaux-Arts. L'endroit est chic, les salons, feutrés, et son histoire lui donne un cachet bien particulier : c'est là qu'Oscar Wilde est mort, le 30 novembre 1900. On le sait, vaguement. On connaît le dandy anglais, ne serait-ce que de nom, peut-être pour son *Dorian Gray*, ou alors pour certains de ses aphorismes – il faut « résister à tout, sauf à la tentation », cite Tatiana de Rosnay, qui en préfère néanmoins un autre, « Les cœurs sont faits pour être brisés ». C'est le titre de son dernier roman, et l'ombre de Wilde y plane, comme sur notre entretien. Parce qu'elle se demandait ce que pourrait bien être le sujet de mémoire de ses deux héroïnes, la romancière a cherché – et trouvé – de quoi aller au-delà de la plaquette pour touristes : « J'ai appris l'inhumanité avec laquelle il avait été traité à la fin de sa vie, que ce soit pendant son procès ou ses dernières années, vécues ici, dans une solitude et un ●●●

PASCAL ITO

“J’AI PRIS MA PLACE, ET JE L’ASSUME”



TATIANA DE ROSNAY

●●●

dénuement absolus. Comprendre qu'on avait détruit la vie d'un homme, simplement parce qu'il était homosexuel, ça m'a brisé le cœur. » Alors ses deux héroïnes lui inventent une histoire d'amour, la dernière, et lui rendent la mort un peu plus douce. Le pouvoir de l'écriture serait-il celui de réparer, ou de rendre justice ? « En tout cas, il est extraordinaire. Contrairement aux historiens, nous ne sommes pas tenus de nous coller aux faits. Le réel, nous pouvons le tordre et y imprimer notre patte. C'est grisant. Et c'est pour ça que j'écris. »

« Réveiller son énergie » est le titre de notre dossier. Diriez-vous que l'écriture vous le permet ?

Tatiana de Rosnay : Je parlerais même d'élan vital... Pour la première fois, grâce à ce livre, j'ai retrouvé mes 20 ans, avec une joie folle. À l'époque, j'étais partie en Angleterre, étudier la littérature comparée et prendre des cours en écriture créative. Pour moi, ça a été une révélation. Et puis, l'époque était d'une liberté absolue – surtout de ce côté-là de la Manche : on dansait, on sortait, on écoutait de la musique avec un tel enthousiasme... Je suis devenue punk, avec une crête iroquoise teinte en noir, du vernis noir, du rouge à lèvres noir. On s'habillait avec des sacs-poubelle, il fallait faire la gueule toute la journée, ça m'amusait beaucoup. Surtout, ça me sortait de mon VII[e] arrondissement parisien et de l'éducation bourgeoise que j'avais reçue. Ces années-là m'ont permis de découvrir le monde. M'y replonger pour l'écriture de ce livre m'a offert un sacré coup de jeune, sans Botox ni injections [rires].

L'histoire évolue des deux côtés de la Manche : quel est votre rapport à cette double culture ?

T.d.R. : Elle me définit. Ma mère [Stella Jebb de Rosnay, ndlr], anglaise, m'a toujours parlé dans sa langue, et j'ai commencé par grandir en France. Jusqu'à ce que mon père soit embauché par le MIT [Massachusetts Institute of Technology], à Boston. J'avais 6 ans, nous sommes partis aux États-Unis, et mon enfance américaine m'a façonnée : j'adorais ces hivers avec de la vraie neige, la place qu'on accordait aux enfants, contrairement à la France, où on devait se faire tout petits... Quand il a fallu rentrer, cinq ans plus tard, j'en ai terriblement voulu à mes parents et j'ai fait la grève du

> PLUS JEUNE, J'ÉTAIS **RONGÉE PAR LES COMPLEXES**

français. Je ne voulais plus le parler, je voulais qu'on m'appelle Patty – c'était ma meilleure amie, américaine, rencontrée à l'école bilingue, qui m'appelait comme ça... Le bac en poche, je suis donc partie en Angleterre avec, toujours, la sensation d'être assise entre deux chaises, tiraillée entre deux pays qui adorent se détester – ou détestent s'aimer. Moi, je suis un agent double. Depuis une dizaine d'années, j'écris mes livres simultanément dans les deux langues : je ne supporterais plus d'être traduite. Quand j'ai démarré, j'ai dû choisir le français, pour être publiée, mais ça a été un déchirement.

Et cette dualité vous poursuit : votre roman se situe à cheval sur deux époques, à travers les trajectoires de vos deux héroïnes...

T.d.R. : Alors, ça ne vous étonnera pas, mais je suis du signe de la Balance. Et j'ai une sœur qu'on pourrait dire jumelle, puisqu'elle est née le même jour que moi, à deux ans d'intervalle [rires] ! Tout ça, évidemment, est de la pure coïncidence ; en revanche, Audrey, l'une des deux héroïnes, a ma date de naissance. Quant à Marlo, l'autre, elle a aussi une double culture, puisqu'elle est franco-suisse. De façon très inconsciente, je les ai construites en miroir l'une de l'autre. Et je me suis rendu compte, à l'écriture, que j'étais partout et nulle part à la fois, tenant de chacune sans être complètement l'une ou l'autre. Audrey est solaire et, quand je suis en forme, je peux avoir cet éclat-là. Mais j'ai aussi une noirceur au fond de moi que j'ai donnée à Marlo. C'est drôle, parce que j'ai terminé mon livre au moment

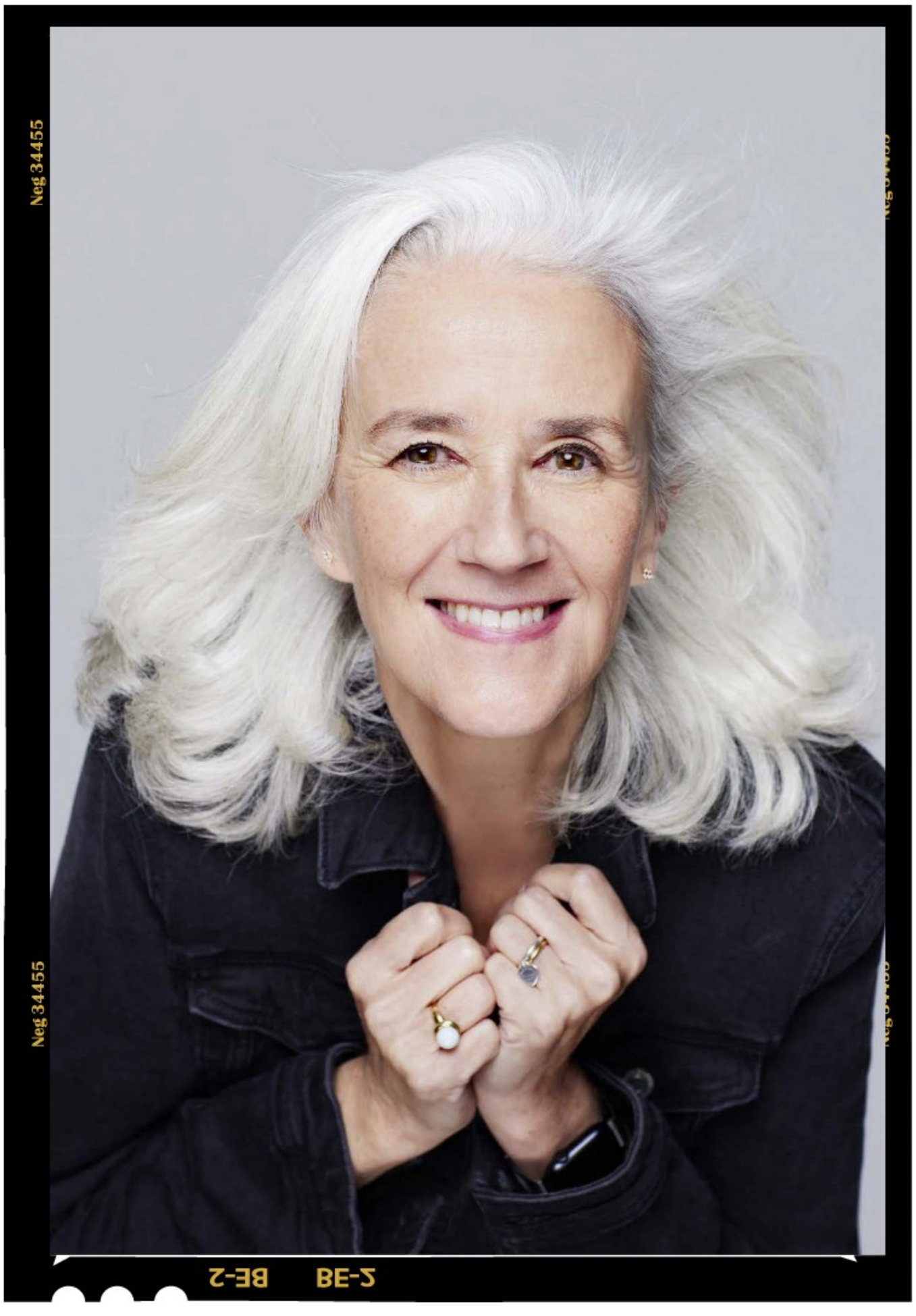


SON ACTU

LES CŒURS SONT FAITS POUR ÊTRE BRISÉS

La mort brutale d'une célèbre romancière provoque les retrouvailles de son amie d'université et de son premier amour. Trente ans plus tard, à l'évocation de ce triangle passé, c'est le lien à l'autre que l'on questionne : l'amitié est-elle si éloignée de l'amour ? Peut-elle être exempte de rivalité – voire de sombres desseins ? Entre l'Angleterre, la Suisse et la France, Tatiana de Rosnay nous invite à naviguer en eaux troubles – avec le fantôme d'Oscar Wilde sur nos épaules. Mention spéciale à la playlist qui accompagne la structure du roman et qui nous donne tout à coup très envie de faire danser nos 20 ans.

→ ***Les cœurs sont faits pour être brisés*** **de Tatiana de Rosnay (Albin Michel, 336 p., 21,90 €).**



PASCAL ITO – SHUTTERSTOCK

où je vendais ma maison [voir encadré « Autofocus »] et c'est comme si mon personnage avait pu se nourrir de la mélancolie que j'éprouvais à ce moment-là.

D'où vient ce sombre, chez vous ?

T.d.R. : J'ai grandi aux côtés d'un père qui faisait la pluie et le beau temps. Écrivain et scientifique de renom, à la maison, il était le Roi-Soleil et tout tournait autour de lui. Moi, j'étais « la fille de ». Et puis, doucement, les choses se sont inversées : lui prenant de l'âge, on l'a moins vu à la télévision, tandis que mes livres commençaient à marcher. Longtemps, je me suis dit que j'aurais mieux fait de prendre un pseudo pour avoir la paix. Parce qu'en fait mon père a assez mal vécu que je signe « de Rosnay » : il a eu peur que je prenne toute la place, il n'a pas aimé devenir « le papa de », et le découvrir n'a pas été très agréable pour moi. Mais en fait, comme le dit Marlo, un écrivain dans une famille, c'est toujours compliqué : mes proches ne sont pas très à l'aise avec ma notoriété. Pour moi, ça n'a pas été simple de l'accepter, mais aujourd'hui c'est comme ça : j'ai pris cette place, je l'assume – n'en déplaise à mon père. Et, quelque part, si Marlo comme Audrey sont écrivaines, c'est une façon de le revendiquer doublement.

Qu'est-ce qui vous a permis de passer ce cap ?

T.d.R. : Le Covid a changé beaucoup de choses dans ma vie, de façon douloureuse et apaisante à la fois. Douloureuse, parce que mon roman *Les Fleurs de l'ombre*[1] est sorti au moment où les librairies fermaient : c'était violent mais, dans ce chaos, ça semblait si dérisoire… En même temps, j'étais enfermée avec un ●●●

TATIANA DE ROSNAY

●●●

être assez exquis, qui est mon mari, et pour nous, c'était aussi des retrouvailles assez romantiques. Depuis des années, je sortais un livre tous les deux ans, je voyageais beaucoup pour la promo, je faisais énormément de rencontres et, dans cette ébullition permanente, je me racontais que j'étais heureuse. Le Covid nous a tous mis à l'arrêt et j'ai pris goût au silence. J'ai aimé que Paris soit vide. Quand la vie a repris, j'avais fait le tri : mes relations avaient été passées au tamis et ne subsistaient que celles qui comptaient. J'avais aussi vécu une série de deuils que j'ai pris comme des coups de poing au visage, ou comme une main glacée autour du cœur... Tout cela combiné, j'en suis sortie avec le bonheur de savoir ce que je veux, et qui je suis.

Alors, qui êtes-vous ?

T.d.R. : Je vais me référer à mes deux idoles : Helen Mirren et Jodie Foster. Elles disent qu'avec la soixantaine vient un super-pouvoir, celui de dire non. Elles ont raison. J'ai passé trop de temps à me laisser manger par une bienséance naturelle et par une éducation qui m'avait appris à ne pas faire de vagues. Surtout, ne pas dire quand on n'était pas d'accord. Surtout, ne pas prendre le risque de déplaire... Mon père était un des pionniers du surf en France, ma mère était spécialiste de la nutrition et, dans ma famille, il fallait que tout le monde soit mince, bronzé et sportif. Or moi, j'étais rongée par les complexes. J'ai eu des troubles du comportement alimentaire sévères qui m'ont pourri la vie. Pendant vingt ans, je me suis fait vomir en secret... Parce qu'à l'époque on n'en parlait pas comme aujourd'hui. Et puis mon ascendance britannique me l'avait inculqué très jeune : *« Never explain, never complain »*, « N'explique pas, ne te plains pas ». Alors je n'ai rien dit. Puis, en 2023, j'écris *Nous irons mieux demain*. L'héroïne souffre d'anorexie et de boulimie. Évidemment, en interview, on me demande si je parle de moi. J'ai eu la tentation de mentir et de me cacher. Mais non. Je l'ai dit, et ça m'a donné une grande force. Mieux : je crois qu'écrire ces troubles, et en parler à découvert, les a définitivement éloignés de moi. Aujourd'hui, à 64 ans – c'est sans doute le privilège de l'âge –, je suis libre. ●

1. *Les Fleurs de l'ombre* est paru le 12 mars 2020 (réédité chez Pocket en 2021).

Autofocus



« LA MAISON QUE J'AI TANT AIMÉE »

« C'est une photo de la maison, dans la Drôme, que j'ai tant aimé avoir. Construite sur une colline, biscornue, plantée au milieu de la lavande, elle a été mon refuge et mon lieu d'écriture : Internet n'y passe pas, pour te joindre, il faudrait un pigeon voyageur. J'ai passionnément aimé y lire aussi, sur cette terrasse, face à un magnifique tilleul vieux de 200 ans – mes bras ne pouvaient même pas en faire le tour. J'y ai gravé mes initiales, difficilement, quand j'ai dû me séparer de la maison. Pendant longtemps, je n'ai même pas pu regarder cette photo, tellement elle me faisait mal. Mais j'ai fini par tourner la page : on fait aussi le deuil d'une maison... Aujourd'hui, elle me manque, mais ce manque est plein de souvenirs et, quand j'y pense, je sens encore l'odeur de ces roses, j'entends le chant des oiseaux, je perçois encore le souffle du mistral. Alors, d'une certaine façon, je ne l'ai pas tout à fait quittée. Et la boucle s'est bouclée : la maison est devenue le refuge de quelqu'un d'autre, qui m'a écrit pour me dire à quel point il y était heureux. »

SHUTTERSTOCK – DR

TELLEMENT



CHABLIS

Cofinancé par
l'Union européenne

En savoir plus
sur les **AOP** Chablis,
vins blancs uniques,
sur chablis.fr

VINS DE BOURGOGNE
CHABLIS

Publicis CTI - Crédit photos : KP-Production - 029544

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

LE MOIS PROCHAIN
AVEC

PSYCHOLOGIES

Votre **pochette** en raphia ou effet daim

- **Coloris au choix : orange, jaune, bleu ou rose**
- **Fermeture par bouton pression**



1 €
SEULEMENT*
en + de Psychologies

En vente dès le 15 avril
chez votre marchand de journaux

* Psychologies PF (4,90€) + la pochette (1€) = 5,90€. Offre valable du 15/04/2026 au 15/05/2026.



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_

Trois aveux qui nous libèrent

Il en faut du temps pour que vienne le jour où nous n'avons plus peur d'avouer nos faiblesses, nos limites. Du temps pour devenir fort.e.s, ou pour ne plus chercher à toujours « paraître » fort.e.s. Du temps pour devenir sages, plutôt que seulement « faire semblant » de l'être. Et il me semble que cette force et cette sagesse passent par la capacité à faire librement trois aveux, à dire sans trembler, lorsqu'il y a lieu de le dire : « Je ne sais pas » ; « Je me suis trompé.e » ; « Je ne comprends pas ».

JE NE SAIS PAS. Longtemps, ce fut une de mes peurs d'enseignant et de conférencier : que l'on me pose une question à laquelle je ne sache pas répondre ; et d'éprouver alors un sentiment d'imposture dans un domaine où j'étais censé être un expert. Jusqu'au jour où je m'en suis donné le droit : être expert dans un domaine, ce n'est pas savoir « tout », mais savoir « beaucoup » ; puis, faire de son mieux pour entretenir ce savoir et le rendre utile aux autres.

JE ME SUIS TROMPÉ. Longtemps, ce fut compliqué pour moi de reconnaître mes erreurs, et de les reconnaître à voix haute, ouvertement. Admettre que j'avais fait de mauvais choix, cultivé des convictions finalement erronées, me donnait un sentiment d'échec. Jusqu'au jour où j'ai compris qu'agir, choisir et décider, cela expose forcément à faire des erreurs. Et qu'il est épuisant et fou de vouloir croire, et faire croire, que nous sommes infaillibles.

JE NE COMPRENDS PAS. Longtemps, je me sentais idiot de ne pas comprendre des explications, celles d'un plombier comme celles d'un philosophe. Sentiment d'infériorité. Jusqu'au jour où j'ai pu me dire que le problème pouvait aussi venir de la personne, pas claire dans ses explications. Ou qu'il venait peut-être de moi, mais que j'en avais le droit ! Et que l'important n'était pas de paraître intelligent mais de comprendre, quitte à paraître un peu bouché aux interlocuteurs pressés.

Une fois que j'ai admis et surtout pratiqué tout ça, ma vie s'est allégée. Je ne suis plus obligé de tout savoir, de tout comprendre, d'avoir toujours raison. Et plus je prononce ces phrases, plus je vérifie que, le plus souvent, les choses se passent bien : la plupart des gens ne sont pas plus parfaits que moi, le savent, et sont tolérants à mes limites (puisqu'ils savent qu'eux aussi en ont).

Ne pas faire ces aveux est parfois nécessaire : face à des personnes hostiles ou manipulatrices, dans des environnements très compétitifs où règne le chacun pour soi. Mais le plus souvent dans nos vies, ils sont possibles, et souhaitables. Ils nous aident à ne plus passer notre vie à nous cacher ou à faire semblant ; ils nous aident à apprendre et à grandir.

Et vous, c'était quand la dernière fois que vous avez pu dire : « Je ne sais pas » ; « Je me suis trompé.e » ; « Je ne comprends pas », et vous en sentir soulagé.e et libéré.e ? ●

FLORENCE BROCHOIRE

Faites de votre TDAH votre plus grand atout !



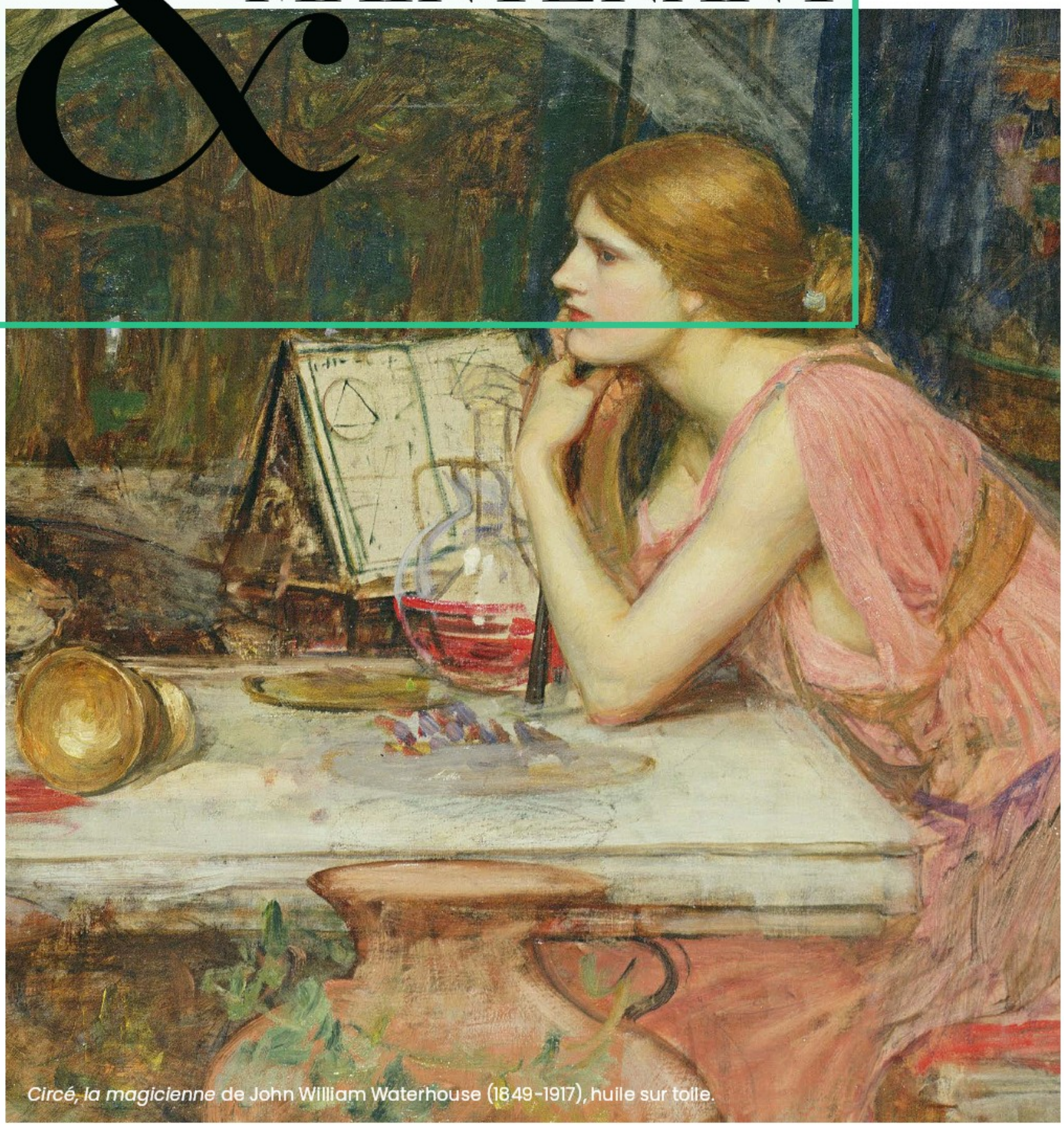
Michel Cymes et **Olivier Revol** ont en commun d'être médecins, de croquer la vie avec humour et... d'avoir un **TDAH** !

Entre confidences, éclairages scientifiques et conseils pratiques, ils décodent ici le **TDAH** dans toutes ses dimensions.

ALBIN MICHEL

Photographie © Roberto Frankenberg

ICI & MAINTENANT



Circé, la magicienne de John William Waterhouse (1849-1917), huile sur toile.

PETER NAHUM AT THE LEICESTER GALLERIES, LONDON/BRIDGEMAN IMAGES

« Les sorcières ont cessé d'exister quand nous avons cessé de les brûler », écrivait Voltaire en 1733. Pourtant, des créatures diaboliques du Moyen Âge aux femmes fatales plus contemporaines, elles occupent toujours une grande place dans notre imaginaire. L'exposition « Sorcières », au Musée d'histoire de Nantes, rassemble cent quatre-vingts œuvres et objets, de l'Antiquité à aujourd'hui, pour mieux comprendre cette figure populaire. **Aurélie Marcireau**

Exposition « Sorcières », au Musée d'histoire de Nantes, jusqu'au 28 juin.

PAR **CHARLINE DELAFONTAINE**

9, 32, 66, 83 ANS : *les âges clés du cerveau*



Des chercheurs de l'université de Cambridge révèlent que le cerveau humain ne se transforme pas de manière continue au fil de la vie, mais par phases distinctes, ponctuées de points de bascule. Ces conclusions[1] reposent sur l'analyse de plus de 4 200 IRM de diffusion réalisées chez des individus âgés de 0 à 90 ans, permettant d'étudier la connectivité cérébrale, c'est-à-dire l'organisation des réseaux de communication entre les différentes régions du cerveau. Quatre âges charnières se dégagent : autour de 9 ans, lors de la puberté, avec un important remaniement des connexions ; vers 32 ans, correspondant à une phase de maturité cérébrale optimale, où la connectivité globale atteint un pic et les réseaux sont particulièrement intégrés et efficaces ; autour de 66 ans, moment où le cerveau entre dans une phase d'adaptation plutôt que d'optimisation, marquée par une réorganisation progressive de la connectivité, liée à une moindre efficacité de certaines voies de communication et aux premiers signes de déclin de la matière blanche ; et enfin vers 83 ans, quand s'opère une dernière réorganisation vers une architecture cérébrale dite « vieillissante ».

1. *Nature Communications*, 25 avril 2025.

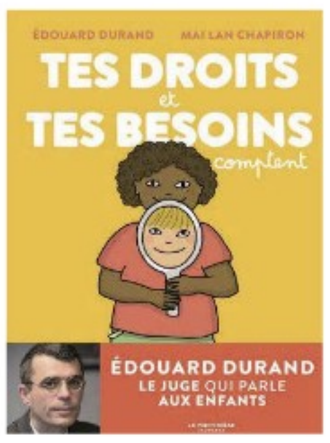
LE CHIFFRE

25 %

des Français consultent les réseaux sociaux pendant le repas. Et près de trois milléniaux sur quatre scrollent à table. Pourtant, 61 % des personnes interrogées aimeraient avoir de vraies discussions au cours des repas. Les résultats de ce sondage, réalisé par l'institut OpinionWay pour HelloFresh, alertent sur la place croissante des usages numériques au moment des repas, au détriment des interactions sociales, et en particulier familiales.

Sensibiliser les enfants À LEURS DROITS

« Tu as le droit à l'égalité, à l'identité, à la santé physique comme mentale, à l'éducation et aux loisirs… Tu as le droit d'exprimer ce que tu penses et ressens, et celui d'être entendu.e en retour. Et si, parfois, il y a des problèmes qui surviennent, tu as aussi droit à une justice adaptée. » Édouard Durand, juge des enfants depuis vingt ans, et Mai Lan Chapiron, autrice-illustratrice engagée, sensibilisent les jeunes lecteurs (dès 6 ans) à leurs droits et leurs besoins dans un ouvrage nécessaire.



***Tes droits et tes besoins comptent* d'Édouard Durand et Mai Lan Chapiron (illustrations), La Martinière Jeunesse, 64 p., 14,90 €.**

IMAGE GÉNÉRÉE PAR UNE INTELLIGENCE ARTIFICIELLE – DR

photographie retouchée

PURE MUSC BLANC
narciso rodriguez
for her

la nouvelle eau de parfum intense



PAR **CHARLINE DELAFONTAINE**



UNE PETITE ACTION POSITIVE PAR JOUR

un maxi effet sur le moral !

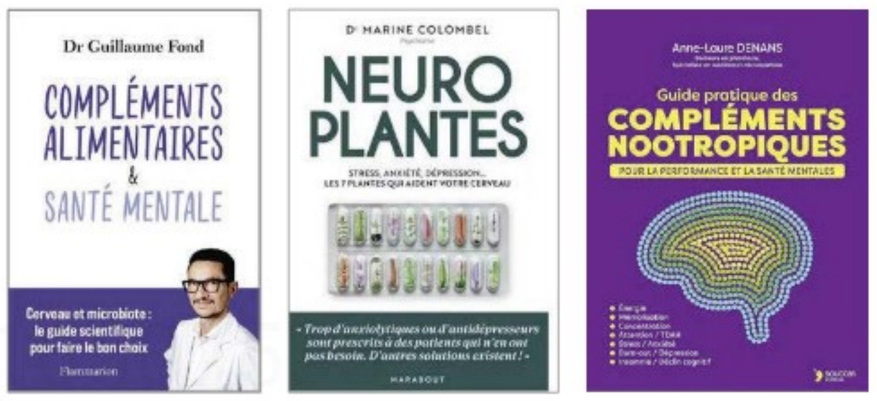
Une étude internationale menée dans près de cent soixante-dix pays auprès de plus de dix-huit mille participants en ligne[1] montre que quelques minutes par jour consacrées à des micro-actions positives suffisent à améliorer significativement l'état émotionnel (émotions positives et satisfaction de vie), mais aussi les comportements dits « prosociaux » : bienveillance envers autrui, entraide et qualité des relations sociales. Pour l'étude, les participants ont réalisé chaque jour, pendant une semaine, une micro-action simple : accomplir volontairement plusieurs actes de gentillesse sans attente de retour, se réjouir activement d'une bonne nouvelle vécue par autrui, s'exposer pendant deux à cinq minutes à une expérience d'émerveillement… Les résultats ont été mesurés avant et après l'intervention. Alors imaginons leur impact dans la durée !

1. Publication History, 25 avril 2025.

SUCCÈS DE LIBRAIRIE POUR LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Le marché des compléments alimentaires a progressé de 5,7 % en 2024[1]. 31 % des Français déclarent en consommer pour réguler leur stress, et 36 % pour améliorer leur sommeil. Cet intérêt se retrouve dans les rayons des librairies, avec la parution de plusieurs ouvrages consacrés à leur usage à des fins de performances cognitives, résistance au stress, réduction de l'anxiété… Citons *Compléments alimentaires et santé mentale* de Guillaume Fond (Flammarion, 2026), *Neuroplantes* de Marine Colombel (Marabout, 2026), ou *Guide pratique des compléments nootropiques* d'Anne-Laure Denans (Thierry Souccar, 2025).

1. Sondage Toluna Harris Interactive pour Synadiet, 2024.



Soins en maternité : un enjeu de santé mentale pour les mères

Manque d'écoute, attitudes infantilisantes, gestes brusques réalisés sans explication préalable ni recueil explicite du consentement, minimisation des douleurs ressenties… 24,9 % des femmes ayant accouché dans une maternité française en 2021 déclarent avoir vécu des comportements inappropriés durant leur séjour. L'étude[1] montre que ces situations sont associées à une augmentation de 37 % du risque de développer des symptômes de la dépression post-partum. Plus d'une femme sur cinq ayant rapporté ce type d'expérience présente des symptômes dépressifs deux mois après la naissance, contre une sur six dans la population générale.

1. *BJOG, An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 30 novembre 2025.

A-C-IWIXX79WZ4-UNSPLASH - DR

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

ISABELLE ALFANDARY

« Gisèle Pelicot veut redevenir l'autrice de sa vie »

Quelle lecture psychologique peut-on faire d'*Et la joie de vivre*, le récit de Gisèle Pelicot ? Les réponses de la philosophe et psychanalyste Isabelle Alfandary, qui a récemment publié *Le Scandale de la séduction, d'Œdipe à #MeToo* (PUF, 2024).

ENTRETIEN : **HÉLÈNE FRESNEL**



Qu'est-ce qui vous a frappée dans le récit de Gisèle Pelicot[1] ?

I.A. : D'abord la force du témoignage. Une parole très sincère, qui dit la sidération, l'effondrement et la détresse d'une femme. La scène du commissariat de Carpentras fait tout basculer : Gisèle Pelicot accompagne son mari soupçonné de filmer sous les jupes des femmes dans un supermarché. Quand le policier, qui a visionné les dizaines de vidéos des viols sur l'ordinateur de Dominique Pelicot, lui demande si elle pratique l'échangisme, son « cerveau s'arrête ». Le livre revient sur l'enchaînement des révélations, l'impossibilité de continuer à vivre dans sa maison, l'errance géographique, économique et psychique qui s'ensuit. Et l'on sent sa volonté de comprendre ce qui lui arrive, d'en parler pour se restaurer dans son intégrité blessée. Le titre du livre, qui peut surprendre, traduit un irrésistible désir de revivre malgré l'horreur – et pas seulement de survivre.

Après ce qu'elle a vécu, qu'est-ce qui peut aider une femme à se sentir à nouveau en vie dans son corps et sa tête ?

I.A. : Un socle ancien auquel elle revient et se raccroche : son enfance et les ressources que lui procure le « trésor » de l'amour de ses parents l'aident à traverser la tragédie. Il y a aussi l'acte de reprendre la parole – au tribunal et dans ce livre : elle sort ainsi du silence où l'ont enfermée les drogues, les viols et le brouhaha médiatique. La vérité, aussi monstrueuse soit-elle, l'a sauvée en mettant un terme aux agissements pervers de son époux et en mettant fin à son angoisse – elle se croyait mourante, perdant la mémoire et tout contrôle sur son existence. Son retour à elle-même est aussi passé par sa remise en mouvement : elle marche dans les rues, dans la nature, s'isole parfois. Les appuis qu'elle trouve dans son entourage – enfants, amis, avocat, psychologues, son compagnon – lui ont été aussi très précieux.

Les agressions se sont déroulées dans un cadre intime, familial. Comment la confiance et les liens avec les enfants et petits-enfants peuvent-ils se réparer ?

I.A. : C'est justement le cadre familial qui rend la situation si douloureuse et explosive. Comme elle le dit avec justesse, il est faux de croire que les tragédies soudent les familles : elles ont plutôt tendance à briser les liens, chacun étant occupé à survivre comme il peut. Elle s'inquiète pour ses enfants – qui doivent surmonter la douleur d'avoir vu leur mère ainsi traitée et la déception face à un père criminel. Certains soupçons d'inceste touchant la fille aggravent encore le choc. La réparation des êtres, quand elle est possible, demande du temps, celui d'un apaisement, et des paroles pour pouvoir dire ce qu'on a vécu, entendre ce que l'autre a traversé depuis une place différente.

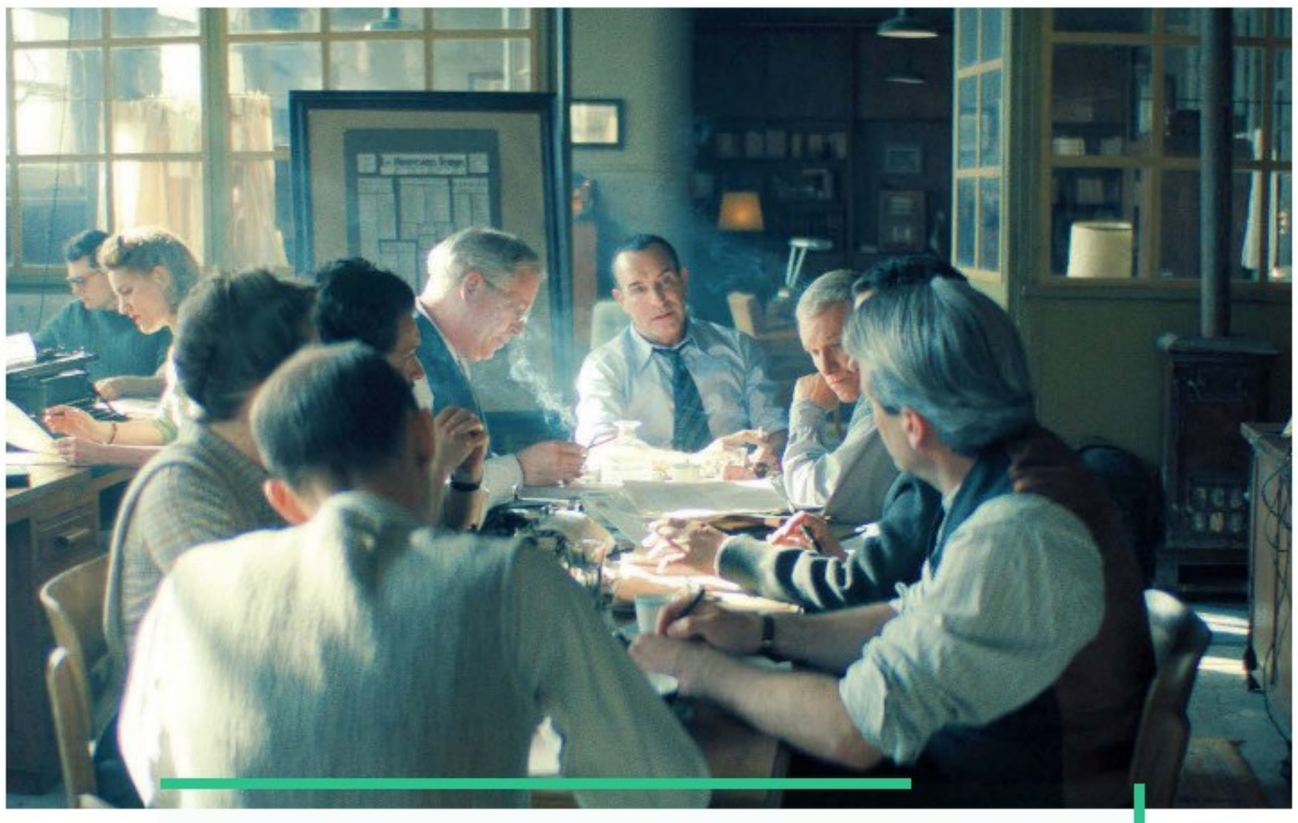
Dans une telle affaire, comment rester sujet de sa vie et pas seulement égérie ?

I.A. : Son livre fait entendre sa voix, lui restitue son histoire. Par cette prise de parole, elle n'est pas seulement la victime, elle veut redevenir l'autrice de sa vie, elle veut continuer d'être elle-même, envers et contre tout. Gisèle Pelicot nous dit qu'elle a choisi la vie.

1. Flammarion, 2026.

DR

PAR **PHILIPPE ROUYER**



LES RAYONS ET LES OMBRES

Tout était parti d'une bonne idée. Une amitié franco-allemande nouée en 1930 entre le journaliste Jean Luchaire et le Pr Otto Abetz pour prôner le pacifisme et ne pas revivre les horreurs de la guerre. Que s'est-il passé ensuite ? Dans une superbe fresque, au luxe et à la modernité glaçants, Xavier Giannoli filme l'amitié toxique de ces deux hommes d'influence (l'un devenu patron de presse, et l'autre, ambassadeur du Reich à Paris), qui ont œuvré à la collaboration dans le Paris de l'Occupation. L'histoire est d'autant plus tragique qu'elle est racontée en 1948 par Corinne Luchaire, la fille de Jean, étoile filante du cinéma français de l'immédiat avant-guerre, dont la tuberculose et une suite de mauvais choix opérés dans le sillage de son père tant admiré ont précipité la chute. Sans jamais prendre ses personnages de haut, mais sans rien excuser, Giannoli montre l'enchaînement tragique des circonstances. « Je ne savais pas et j'ai fait ce que j'ai pu ! » seront les excuses de Jean et Corinne à la Libération. Mais, en réponse, le film pose la question lancinante : ont-ils cherché à savoir ? Jean Dujardin nous éblouit dans une incarnation pleine de finesse de la mauvaise conscience de la France pétainiste. Nastya Golubeva est une véritable révélation. Elle relève le défi d'incarner Corinne Luchaire et son mythique éclat dans une interprétation qui préfigure une carrière prodigieuse.

Avec Jean Dujardin, Nastya Golubeva, August Diehl. En salles le 18 mars.

Xavier Giannoli

Palme d'or du court-métrage en 1998 avec *L'Interview*, Xavier Giannoli a signé son premier long métrage en 2003, *Les Corps impatients*, où déjà il était question d'une jeune fille mourante. La figure de l'escroc, de l'imposteur, comme les dérives du journalisme et de l'argent facile parcourent l'ensemble de son œuvre avec des succès comme *À l'origine* (2009) ou son adaptation de Balzac, *Illusions perdues* (2021) dont *Les Rayons et les Ombres* paraît une sorte de prolongement.

DR

ET AUSSI

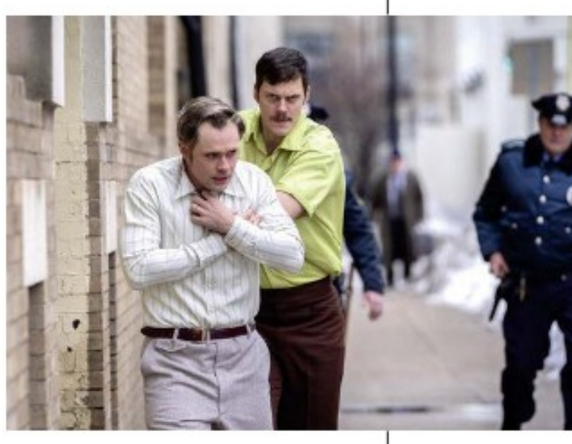


SILENT FRIEND

L'ami silencieux du titre est un arbre qui veille à travers les époques sur les destinées de chercheurs et chercheuses passionnées ; en 1908, Grete est la première étudiante en botanique ; dans les années 1970, un étudiant littéraire amoureux teste ce que peut ressentir un géranium ; en 2020, un professeur chinois confiné à cause du Covid apprend à échanger avec cet arbre. En racontant en parallèle ces trois histoires, la réalisatrice crée des échos et nous invite à pénétrer les mystères du règne végétal. C'est fascinant !

De Ildikó Enyedi, avec Tony Leung Chiu-wai, Luna Wedler, Léa Seydoux, Enzo Brumm. En salles le 1er avril.

LA CORDE AU COU



Le réalisateur d'*Elephant* (Palme d'or à Cannes en 2003) recrée l'ambiance des années 1970 à travers l'histoire vraie d'un homme qui, s'estimant spolié par sa société de crédit, kidnappe le fils du P.-D.G. Durant quelques dizaines d'heures, il va s'opposer, seul contre le système, et faire retenir son souffle à l'Amérique en s'appuyant sur un animateur radio qu'il adore. On pense à la prise d'otage d'*Un après-midi de chien* de Sidney Lumet, et pas seulement parce qu'Al Pacino tient ici un second rôle savoureux.

De Gus Van Sant, avec Bill Skarsgård, Dacre Montgomery, Al Pacino. En salles le 15 avril.



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).

Le rêve lucide

Imaginez : vous êtes profondément endormi.e et soudain, vous décidez de voler. Vous vous élevez dans le ciel, un peu plus haut à chaque inspiration, porté.e par les vents imaginaires de votre rêve. Être capable de diriger son rêve tout en dormant « comme un loir », c'est précisément ce que vivent les rêveurs lucides. Une expérience déroutante lors des premières occurrences, croyez-moi, je parle ici d'un vécu personnel.

Je fais partie des 23 % d'adultes qui font régulièrement des rêves lucides[1]. Ne me demandez pas comment cela a commencé : je l'ignore. Mon premier souvenir remonte à la petite enfance. À l'époque, cette lucidité m'angoissait, être consciente tout en rêvant me donnait surtout envie de me réveiller à tout prix, avec la crainte très concrète de rester « coincée » dans le rêve. Avec le temps, cette peur s'est dissipée. Aujourd'hui, je prends plaisir à m'envoler, à explorer des paysages improbables ou à participer à des banquets gargantuesques, juste avant que l'aube ne se lève.

Cet état de conscience si particulier est suffisamment fascinant pour m'avoir amenée, depuis plusieurs années, à me poser une question très clinique : cette capacité pourrait-elle soulager certains de mes patients souffrant de cauchemars répétés ? Un des premiers médecins à clairement s'y intéresser est le psychophysiologiste américain Stephen LaBerge, qui, en 1987, fonde le Lucidity Institute et entreprend l'étude scientifique du rêve lucide[2]. Ses expériences, devenues emblématiques, démontrent qu'il est possible de communiquer avec des rêveurs lucides pendant leur sommeil grâce à des mouvements oculaires volontaires. En rêve, le sujet signale ainsi qu'il est en train d'accomplir une tâche précise : compter, chanter ou même affronter un personnage menaçant, tout en restant objectivement endormi.

Ce dernier point a particulièrement retenu l'attention des psychothérapeutes spécialisés dans le psychotrauma. Lors de cauchemars post-traumatiques répétés, apprendre à devenir lucide permet parfois au patient de modifier consciemment le scénario cauchemardesque. C'est le principe de la thérapie par rêve lucide (*lucid dreaming therapy,* LDT). Une étude randomisée[3] a montré que des ateliers intensifs d'induction du rêve lucide pouvaient réduire significativement la détresse liée aux cauchemars et certains symptômes du trouble de stress post-traumatique, par rapport à un groupe témoin. Sans constituer une thérapie de première intention, cette approche ouvre néanmoins une piste complémentaire prometteuse pour aider à réguler et intégrer les souvenirs traumatiques. Comme quoi, si, enfant, je faisais tout pour me réveiller, aujourd'hui, j'apprends à mes patients à rester plus longtemps dans leurs rêves. ●

1. « Lucid dreaming incidence : a quality effects meta-analysis of 50 years of research », *Consciousness and Cognition,* juillet 2016.
2. Voir son ouvrage *S'éveiller en rêvant, introduction au rêve lucide* (Almora, 2008).
3. « Decreased PTSD symptoms following a lucid dreaming workshop : a randomized controlled study », *European Journal of Trauma & Dissociation,* mars 2025.

ASTRID DI CROLLALANZA

CRIVIT

NE LAISSE AUCUN CHEMIN INCONNU.

LA JOIE À L'ÉTAT PUR.

– STEFANIE GRAF



Disponible chez

LIDL

RÉVEILLER SON ÉNIE

ANDREJ-LISAKOV-TLQGITYOU5A-UNSPLASH



À plat ! Chaque année à l'orée du printemps, c'est la même sensation. D'où vient cette baisse énergétique, physique et psychique ? La psy Mathilda Audasso nous aide à l'explorer. Parmi les pistes intéressantes, celle de notre univers relationnel, donc émotionnel. Côté ressources, les pratiques orientales nous inspirent, en n'omettant pas de nous reconnecter à nos besoins fondamentaux. Toutes les clés sont dans ce dossier réparateur.

RGIE

Les GRANDS COURANTS de l'énergie

Invisible mais essentielle, l'énergie circule à la croisée de plusieurs mondes, plusieurs disciplines. Sans cesse sollicitée, souvent malmenée, elle ne s'épuise pourtant jamais tout à fait. Analyse d'une notion qui peine à se définir.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA**

Elle est souvent définie... par défaut. L'« énergie », on sait quand on n'en a pas assez, plus du tout, parfois trop. Et l'on voit bien alors de quoi il retourne : une sorte de carburant intérieur, de force physique et mentale qui nous alimente à notre insu et dont on prend conscience le plus souvent quand on en manque. Mais de quoi s'agit-il, au juste ? Le concept est aussi vieux que la philosophie, et bien plus vaste et pluriel qu'une simple notion de forme/tonus/vitalité.

PHILOSOPHIE, SCIENCE, MÉDECINE...

Un concept multifacette

En grec ancien, l'*energeia,* un mixte de *en* (« dedans »), et *ergon* (« travail, action »), désigne littéralement ce qui contient du travail, c'est une force en action. Aristote, au IVe siècle avant notre ère, est le premier à définir le concept, dans sa *Métaphysique*. En opposition à la puissance *(dynamis),* qui désigne la capacité à agir/faire, l'*energeia* est, pour le philosophe, le passage à l'acte : un acte qui est sa fin en lui-même, et par lequel un être accomplit pleinement ce qu'il est. Au gré des siècles et des courants de pensée, le concept n'a cessé d'être poli, repoli, interrogé. Force intérieure essentielle ? Émanation divine ? Élan vital ? Volonté de puissance ? Les théories se succèdent mais toujours la notion échappe, déborde, résiste. Aussi insaisissable que le principe vital, duquel on a parfois du mal à la distinguer. C'est au XVIIIe siècle que la physique commence à s'emparer du sujet. L'énergie, c'est une quantité mesurable qui ne se perd pas mais se transforme. Capable de produire du mouvement, de la lumière, de la chaleur... Elle devient un concept scientifique central qui traversera les courants, jusqu'à la physique quantique, selon laquelle elle structure la matière. Ce n'est pas pour autant qu'elle cesse d'interroger les philosophes, les médecins, tous les « experts » de nos mécanismes intimes, notamment les pionniers de la psychanalyse, la notion freudienne de « libido » n'étant que l'une de ses variations, à l'échelle individuelle : ce feu intérieur qui nous donne l'envie de vivre, la force d'avancer (voir entretien p. 38).

CHINE, INDE, JAPON...
Un flux venu d'Orient

Et si cette force intérieure, aussi incontrôlable que fondamentale, à la fois pour le corps et la psyché, relevait précisément du même flux qui régit l'ensemble du monde du vivant ?
Bien avant les philosophes grecs, la question a été au cœur de la pensée orientale. Le *qi* en Chine, le *prana* en Inde ou le *ki* au Japon sont précisément l'énergie originelle sans quoi rien ne serait. Elle circule aussi bien dans le cosmos qu'en chacun de nous et nous relie aux autres comme à l'univers. Souffle vital, fluide aussi nécessaire en nous que le sang, c'est sur elle que reposent, entre autres, les médecines indienne et chinoise (voir p. 46).
« Dans la vision orientale, le vivant est sous-tendu par des forces qui l'animent, résume le psychiatre Jean Sixou[1]. Comment contrôler en nous ces forces invisibles, les maintenir en équilibre ou les rééquilibrer ? Prévenir les blocages, relancer le flux, l'augmenter, le ralentir... Telles sont les bases de l'ayurvéda, de la médecine chinoise et des autres médecines asiatiques qui s'en sont inspirées. »
Une conception qui a largement franchi les frontières du monde occidental – notamment dans le sillage du mouvement New Age –, s'est adaptée à nos modes de vie et de soin. Et fait aujourd'hui partie intégrante, plus ou moins confusément, de ce qu'on nomme « énergie », et que nous tentons la plupart du temps de relancer, parfois de ramener au calme. Car c'est bien de cela qu'il s'agit, en définitive, quand on aborde le sujet dans nos sociétés urbaines, saturées de mouvement, de bruit et d'intranquillité psychique : recharger nos batteries, faire de la place dans nos disques durs internes, remettre un peu de carburant dans nos moteurs intimes.
De fait, à défaut de pouvoir clairement décrire l'énergie quand elle est au beau fixe, nous les connaissons bien, ses signes, quand elle est en berne ou « ne tourne pas rond » : lassitude généralisée, y compris de soi-même ; fatigue allant jusqu'à l'épuisement, parfois au burn-out ; sensation de vide ; perte de sens, de motivation ; irritabilité, nervosité, tristesse... Impression d'être éteint à l'intérieur, malmené, vampirisé.

STRESS, ALIMENTATION, ÉCRANS...
Les causes du manque

Et si nous apprenions, pour commencer, à identifier les raisons de ce déficit ? « Le stress est le pire ennemi de l'énergie, souligne Jean Sixou. Il la dévore. Le manque de sommeil aussi, bien sûr, et de temps de "recharge". Et, donc, l'exposition excessive aux écrans, notamment avant de dormir. La lumière stimule la vigilance et les écrans sont de véritables drogues numériques, qui stressent plus qu'elles ne détendent. »
Au palmarès de nos pratiques contemporaines énergivores, le médecin cite aussi une certaine façon de s'alimenter : trop de sucres rapides, de gras, de produits transformés, de calories pour trop peu d'activité physique... Trop peu d'attention, en fait, à ce que nous ingérons quotidiennement et qui, précisément, fait partie de nos ressources énergétiques concrètes.
« La sédentarité aussi nuit à la bonne circulation et à l'équilibre énergétiques, continue Jean Sixou. Le mouvement est essentiel : marcher, s'étirer, éviter la position assise prolongée... » Sans compter les agressions extérieures qui ponctuent nos journées : mauvaises nouvelles, bruit, agitation, pollution, fréquentations toxiques, injonctions de performance tous azimuts... Et tous ces « faux amis » (alcool, tabac, drogues, psychostimulants...) qui, sous couvert de nous « doper » ou nous aider à « décompresser », ne font en réalité que masquer – un temps – l'origine du problème et ouvrent la spirale addictive.
La bonne nouvelle, cependant, c'est qu'il existe autant de ressources en nous que d'ennemis à combattre. Autant de pistes à explorer dans les diverses disciplines qui se sont intéressées au sujet, et de portes à ouvrir, pour ne pas laisser le feu s'éteindre en nous. L'énergie est une ressource rare qui se respecte, s'entretient et se relance quand nécessaire. Quelques clés essentielles, dans les pages qui suivent. ●

IL EXISTE AUTANT DE RESSOURCES EN NOUS QUE D'ENNEMIS À COMBATTRE

1. Instructeur MBCT (thérapie cognitive basée sur la pleine conscience), diplômé notamment en acupuncture et auteur des *Pouvoirs de la méditation, les mécanismes de son efficacité* et *Manuel de méditation mindfulness* (publiés en autoédition chez Amazon en 2020 et 2023).

MATHILDA AUDASSO

“L’énergie psychique touche au désir, au rapport qu’il nous permet d’entretenir avec le monde”



Psychologue clinicienne et psychanalyste, elle est l’autrice d’une thèse sur une critique de l’économie psychique. Elle a publié *Dix Idées reçues sur la psychanalyse* (La Dispute, 2025).

ANDREJ-LISAKOV-TLQGITYOU5A-UNSPLASH - DR

Trop d'excitations, pas assez d'envie... Et la sensation d'être à bout de souffle. Quel rôle tient le psychisme dans le dérèglement énergétique ? La psychanalyste nous en explique les arcanes. Et nous livre ses pistes pour renouer avec les joies de cet élan vital.

ENTRETIEN : **HÉLÈNE FRESNEL**

Qu'est-ce que l'énergie psychique exactement, et d'où ce concept vient-il ?

M.A. : Freud, à la fin du XIXe siècle, est très influencé par la physique, la science reine de son époque. Il s'appuie donc sur elle comme sur une métaphore pour évoquer les tensions, les excitations qui agitent les êtres humains. Alors, il ne quantifie pas cette énergie. Il ne parle pas d'un potentiel mesurable, mais de tension, de charge, d'émotion à évacuer. Il suppose que l'appareil psychique tend à réduire nos tensions internes, comme s'il cherchait un état d'équilibre. Cette hypothèse deviendra ce qu'il a nommé principe de plaisir : l'idée est d'abaisser l'excitation en se déchargeant, en assouvissant ses besoins. Une tension corporelle et émotionnelle se calme après qu'elle a été interprétée et satisfaite. On pense évidemment au bébé qui, aux débuts de la vie, pleure quand il a faim et se calme quand il est nourri. Mais Freud constate vite que les choses sont plus compliquées que ce qu'il a supposé dans un premier temps. Il voit bien dans sa pratique nombre de situations où la charge énergétique, l'excitation, ne s'écoule pas : elle se fige, se détourne, se transforme en symptôme.

Qu'en déduit Freud vis-à-vis de ses patients ?

M.A. : Il conclut qu'ils rencontrent des impasses dans la circulation de l'énergie. À la fin du XIXe siècle, cela peut prendre une forme spectaculaire (paralysies, cécités, manifestations hystériques) ou, au contraire, radicalement opposée (fatigue sans ressort, sentiment de vide, tableaux dépressifs). Mais après la Première Guerre mondiale, un fait clinique vient déplacer sa réflexion sur le sujet : certains soldats reviennent avec des symptômes qui semblent signaler des tentatives de maintenir leur excitation interne intacte au lieu de chercher à l'évacuer. C'est la répétition : « Je refais toujours la même chose, disent-ils, dans des scénarios de vie comme dans des symptômes plus localisés, rituels, conduites compulsives. » Le principe plaisir-déplaisir ne suffit plus à expliquer le fonctionnement de l'énergie psychique : pourquoi rester dans la tension, dans ce qui fait souffrir ? Freud arrive à la conclusion qu'il existe une compulsion de répétition : quelque chose insiste, se rejoue, comme pour maintenir une excitation, même au prix du déplaisir. La psychanalyse avance alors une hypothèse clinique, plus ambiguë qu'elle n'en a l'air : ce qui est déplaisant consciemment peut satisfaire quelque chose inconsciemment. Il peut exister une satisfaction qui n'est pas du bien-être, mais le maintien d'une excitation, d'un scénario, d'une position singulière, propre à chacun. Et c'est seulement quand cette satisfaction inconsciente s'use, quand elle cesse de tenir, qu'un mouvement énergétique vertueux devient pensable pour l'être humain qui souffre.

L'énergie psychique a-t-elle à voir avec le désir ?

M.A. : Oui. L'énergie psychique touche au désir, pas uniquement au sens érotique, mais plus largement au rapport qu'il nous permet d'entretenir au monde : curiosité, pensée, création, travail, lien aux autres, capacité d'être touché par quelque chose, par quelqu'un. Il peut être fort, mais aussi minimal, presque discret, et pourtant structurant. Point décisif : cet élan nous porte vers des êtres, des objectifs qui ne sont pas tout le temps les mêmes. Il n'y a pas, d'avance, un objet unique de satisfaction. La poussée du désir dépasse ce que nous croyons choisir. Par exemple, nos choix amoureux peuvent varier. ●●●

“CE QUI DOIT ALERTER EST LE RÉTRÉCISSEMENT DES POSSIBLES : L’IMPRESSION QU’IL N’Y A PLUS DE CHEMINS, SEULEMENT DES MURS”

●●●

Comment repérer que quelque chose ne va pas du côté de notre élan vital ?

M.A. : Le premier signal est souvent la plainte : « Je ne me reconnais plus », « Ce n’est plus comme avant », « Je n’y arrive plus ». Parfois, l’entourage perçoit un « à bout de souffle ». Mais attention, une baisse de cadence n’est pas en soi un symptôme. Elle peut être un retrait nécessaire, une résistance saine aux injonctions de productivité. Ce qui doit alerter davantage est le rétrécissement des possibles : le sentiment que plus rien n’appelle, la perte de texture du monde, une vie ramenée à un fonctionnement opératoire, mécanique, l’impression qu’il n’y a plus de chemins, seulement des murs. L’énergie psychique suppose un horizon, au moins une ouverture, même minime, vers autre chose que le sentiment d’impasse.

Comment comprendre la sensation d’être vidé ou figé ?

M.A. : Le vide et la sidération peuvent venir de deux économies opposées. Il y a le tarissement lié à une perte : amour, travail, pays, place, idéal. Dans *Deuil et Mélancolie*[1], Freud montre comment ce que nous avons perdu peut continuer à nous habiter et capter notre énergie. Le rapport au monde se coupe ; certains décrivent une vie spectrale. La personne peut continuer à assurer l’essentiel, mais sans élan, comme si elle vivait par automatisme, anesthésiée affectivement. Toute l’énergie est aspirée par ce qui a été perdu. Et paradoxalement, à l’inverse, le figement peut aussi venir d’un trop-plein : une effraction traumatique, une excitation trop intense que l’être humain n’est pas parvenu à se représenter, à lier à son histoire, à mettre en forme, à intégrer dans un récit personnel. Ce qui s’est passé a dépassé ses capacités d’assimilation. C’était trop. Ce traumatique, ce peut être des images trop tôt rencontrées, une catastrophe, un événement qui a menacé la vie, le sentiment de continuité dans l’existence, une impression sans mots, quelque chose pour lequel il n’existait pas de grille d’intelligibilité. Dans les deux cas, l’énergie n’est pas absente : elle est capturée, soit par l’objet perdu qui aimante, soit par une excitation non liée qui a pétrifié.

L’énergie en déroute peut-elle être remise en circulation ?

M.A. : Oui, mais rarement par la seule volonté. Les stratagèmes du quotidien peuvent soutenir, mais ils rencontrent vite leurs limites quand la panne est profonde. Et il y a aussi ce que l’époque fait aux individus : certains moments socio-historiques raréfient l’intensité, nourrissent l’impuissance et installent des pannes du désir. Alors, dire à quelqu’un « Tu devrais faire ceci, secoue-toi » peut devenir tyrannique. Suggérer peut aider, forcer écrase. En psychanalyse, l’idée est que ce qui ne peut pas être remémoré se répète. La relation thérapeutique permet de trouver un autre destin à la répétition parce que le patient s’adresse à quelqu’un qui n’est pas un proche. Et peu à peu, un autre désir peut se dégager, émerger. Il existe aussi d’autres voies de réagencement que la psychanalyse ou la psychothérapie : une pratique corporelle, la participation à un collectif, un maillage relationnel amical, une activité peuvent redonner du rythme et de l’intensité, même modestes, à la vie. Remettre l’énergie en circulation peut alors passer par l’invention de territoires plus respirables que le seul couple, le seul travail ou le seul face-à-face avec soi. L’élan revient souvent comme cela. Tout se remet en route petit à petit. ●

1. *Deuil et Mélancolie* de Sigmund Freud (Payot, “Petite bibliothèque”, 2011).

Puiser sa FORCE dans les éléments

Se relier à son environnement, se nourrir de produits authentiques, s'hydrater, s'oxygéner... Renouer avec le vivant réveille une vitalité profondément réparatrice, nous rappelle Aurore Rochet, psychologue et naturopathe.

PAR **AURORE AIMELET**



DR

AURORE ROCHET
Psychologue clinicienne et naturopathe, elle reçoit à Chelles (Seine-et-Marne) enfants, adolescents, adultes, couples et familles pour une prise en charge globale du corps et de l'esprit (cabinet-de-psychologie-chelles.fr).

L'être humain est un être vivant. Et à ce titre, comme les plantes et les animaux, mais aussi les champignons et les bactéries, il a besoin d'énergie et, donc, de satisfaire certains besoins fondamentaux : s'hydrater, se nourrir, respirer, s'exposer à la lumière, se reposer, être en mouvement, ou encore en relation avec son environnement. « On parle souvent de l'énergie comme d'un carburant strictement intérieur, qu'il faudrait préserver, gérer ou reconstituer, observe Aurore Rochet. Mais elle naît surtout des éléments dont s'alimentent notre organisme et notre psychisme. Tout est là, à portée de main, dans la nature. »

DE L'EAU

« Le corps humain est composé d'environ 60 à 70 % d'eau. Pourtant, il ne sait pas en produire suffisamment par lui-même. Cette dépendance fait de l'eau un élément vital au sens strict : sans apport régulier, l'énergie chute, le fonctionnement cellulaire se dérègle et la fatigue s'installe rapidement. »

- **Boire.** Entre un litre et demi et deux litres d'eau quotidiens sont recommandés. Une hydratation régulière soutient la concentration, la vigilance et l'équilibre émotionnel. L'eau apporte aussi des minéraux essentiels (magnésium, calcium, potassium) impliqués dans la gestion du stress et la vitalité.
- **Voir l'océan.** Séjourner au bord de l'océan, riche en iode, soutient le fonctionnement de la thyroïde, qui joue un rôle clé dans la ●●●

régulation de l'énergie. On peut aussi méditer devant une rivière, un lac ou une source : le mouvement continu de l'eau apaise le système nerveux, aide à relâcher les tensions et à sortir de la rumination.

• **Prendre une douche ou un bain.** Le contact direct avec l'eau détend les muscles et favorise la récupération. Une douche tiède ou fraîche relance l'énergie, tandis qu'un bain chaud permet de lâcher prise.

DES NUTRIMENTS

« Tout être vivant a besoin de matière pour se développer. Chez l'humain, la qualité, le rythme et le sens du rapport à l'alimentation comptent autant que la quantité. »

• **Manger de tout.** La diversité alimentaire est l'un des premiers soutiens de l'énergie. Protéines, glucides, lipides, fibres, vitamines et minéraux jouent chacun un rôle spécifique dans le fonctionnement du corps et du cerveau. Fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses et produits frais donnent plus de force que les aliments ultra-transformés, souvent riches en sucres rapides et pauvres en micronutriments.

• **Donner du sens aux repas.** L'énergie dépend aussi de la manière dont on se nourrit. Prendre le temps et s'autoriser le plaisir favorisent une meilleure assimilation. Le stress et la distraction épuisent autant qu'un repas déséquilibré. Par ailleurs, sauter des repas ou manger à heures irrégulières perturbe la régulation énergétique.

"RETROUVER DE L'ÉNERGIE PASSE AUSSI PAR LE FAIT DE SE RELIER À CE QUI VIT AUTOUR DE SOI"

• **Faire un bilan et supplémenter si besoin.** Une fatigue persistante peut révéler des carences (en fer, vitamine D, magnésium...). Un bilan régulier, avec un professionnel de santé, permet d'ajuster l'alimentation ou de recourir à une supplémentation ciblée, plutôt que de compenser par le café ou le sucre.

DE L'AIR

« On en prend pleinement conscience lorsqu'il se raréfie. En montagne, par exemple, à mesure que l'altitude augmente, le souffle devient court et l'effort plus coûteux. Cette expérience rappelle que, sans oxygène, le corps peine à produire de l'énergie. »

• **Respirer consciemment.** Prendre quelques respirations lentes et profondes permet d'oxygéner les cellules et d'apaiser le système nerveux : on inspire par le nez, puis on expire plus longuement par la bouche.

• **Sortir prendre l'air.** Comme on aère sa maison, le corps a besoin d'air neuf quotidiennement. Trente minutes dehors suffisent à relancer la respiration. Un environnement naturel sera encore plus profitable : forêts, parcs, bords de mer offrent un air plus humide et donnent une sensation de vitalité.

• **Pratiquer la cohérence cardiaque.** Respirer à un rythme régulier (environ six respirations par minute, pendant cinq minutes) synchronise le cœur et le souffle.

DE LA LUMIÈRE

« La lumière synchronise l'horloge biologique. Elle favorise la croissance et influence la vigilance comme la qualité du sommeil. Dans les pays nordiques, où l'hiver plonge les habitants dans le noir en pleine journée plusieurs semaines d'affilée, beaucoup utilisent des lampes de luminothérapie. En cause : la mélatonine, l'hormone du sommeil, dont la sécrétion augmente en l'absence de lumière et peut provoquer ralentissement ou baisse de moral. »

• **Sortir à la lumière chaque jour.** Travailler en intérieur prive l'organisme de son principal repère temporel. Une exposition quotidienne à la lumière naturelle aide à maintenir la vigilance.

• **Admirer le lever ou le coucher du soleil.** Observer les transitions naturelles de la lumière permet au corps d'intégrer les rythmes du jour et de la nuit. Ces moments favorisent à la fois l'apaisement et le sentiment d'être relié au vivant.

• **Se supplémenter en vitamine D si nécessaire.** La lumière du soleil permet la synthèse de la vitamine D, essentielle à l'immunité, à l'humeur et à la vitalité. Une supplémentation est souvent recommandée au printemps et à l'automne, périodes de transition où les réserves peuvent être basses.



DU REPOS

« Aucun être vivant ne peut croître sans alternance : activité et repos, expansion et récupération, veille et sommeil. Le sommeil n'est pas une perte de temps mais un acte régénérateur. Privé de repos, le corps s'épuise au niveau musculaire, mais dysfonctionne aussi côté digestion et circulation. »

• **Respecter son sommeil.** La plupart des adultes ont besoin de six à neuf heures de sommeil. Se coucher et se lever à des horaires réguliers participe à la stabilisation de l'horloge biologique.

• **Accorder une vraie place au repos dans la journée.** Pauses, moments de calme, respirations, microsiestes permettent de récupérer et d'éviter l'épuisement accumulé. Il s'agit aussi de préparer le corps au sommeil en diminuant les stimulations en fin de journée (écrans, lumière forte, activité intense).

• **Prendre soin de sa fatigue.** La nier ou la compenser systématiquement par des excitants (café, sucre...) épuise l'énergie à long terme. Il ne faut pas hésiter à consulter une clinique du sommeil pour se rééduquer.

DU MOUVEMENT

« Le corps humain produit et utilise de l'électricité. Les influx nerveux, les battements du cœur et la contraction des muscles reposent sur des signaux électriques permanents. Le mouvement participe à leur bonne circulation. À l'inverse, l'immobilité prolongée ralentit ces échanges et engendre de la fatigue. »

• **Choisir un sport qui fait du bien.** L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande au moins cent cinquante minutes d'activité physique modérée par semaine, mais cette activité doit rester compatible avec ses capacités.

• **Bouger chaque jour.** Monter des escaliers, s'étirer : le mouvement quotidien compte autant que le sport. Bouger relance la circulation sanguine, nerveuse et musculaire.

• **Privilégier le mouvement naturel.** La marche, le vélo, la nage, le jardinage ou la danse respectent mieux les rythmes du corps que des efforts trop contraints.

DU LIEN AU VIVANT

« Aucun être vivant ne se développe seul ! Il doit pouvoir s'épanouir au sein de l'environnement avec lequel il est en relation permanente. Or, la fatigue contemporaine est souvent liée à une forme de déconnexion : du corps, des rythmes naturels, et du vivant non humain. Retrouver de l'énergie passe aussi par le fait de se relier à ce qui vit autour de soi. »

• **Marcher pieds nus.** Le contact avec l'herbe, le sable ou la terre stimule les sensations, réactive la proprioception et procure un sentiment d'ancrage. On peut aussi s'adosser contre un arbre. Toucher l'écorce, sentir la sève, invite à une sensation de stabilité et de continuité.

• **Interagir avec les animaux.** À leur contact, le système nerveux s'apaise. Leur rapport direct au corps et à l'instant aide à sortir de la surcharge mentale et à renouer avec une énergie plus spontanée.

• **Lever les yeux vers le ciel.** Observer sa lumière, les nuages, ses variations élargit la perception et apaise les tensions. Ce geste ouvre l'attention et rappelle que l'on fait partie d'un ensemble plus vaste. ●

ANDREJ-LISAKOV-TLQGITYOU5A-UNSPLASH

Des relations qui ÉPUISENT ou DYNAMISENT

Il est des conversations qui nous vident, d'autres qui nous galvanisent. Comment expliquer ce phénomène ? Tout se joue dans la façon dont l'énergie circule entre différentes personnes, explique Géraldyne Prévot-Gigant, psychopraticienne. Sans surprise, les premiers vecteurs sont nos émotions.

PAR **AURORE AIMELET**



GÉRALDYNE PRÉVOT-GIGANT

Psychopraticienne spécialiste de l'hypersensibilité et des relations, elle est l'autrice de nombreux ouvrages, notamment *La Force de la rencontre* (Odile Jacob, 2020) et *Les Relations toxiques* (publié prochainement aux éditions Pour les nuls).

« J'adore ma meilleure amie, mais après chaque soirée avec elle, je rentre épuisée, raconte Maëlle, 24 ans. Elle parle beaucoup de ce qui ne va pas dans sa vie et, sans m'en rendre compte, je me mets à porter ses soucis. Sur le moment, je suis contente d'être là pour elle. Sauf que quelque chose me tire toujours un peu vers le bas. » Rien d'étonnant pour Géraldyne Prévot-Gigant, pour qui le lien est un phénomène dynamique : « Nous sommes des êtres relationnels, biologiquement, psychiquement et émotionnellement connectés. Nous captons et émettons en permanence des informations : expressions du visage, posture, ton de la voix, rythme respiratoire en disent long sur notre état intérieur. » Une grande partie de ces signaux ne passe pas par la pensée consciente. « C'est une résonance automatique, un échange d'inconscient à inconscient, qui permet l'empathie, l'attachement, mais aussi la contagion émotionnelle, reprend-elle. Le calme, la joie ou la tension se transmettent. » Sans y prêter attention, nous nous ajustons ou nous dérégulons au contact de nos proches. Voilà pourquoi certaines présences nous apaisent spontanément, tandis que d'autres mettent le corps et l'esprit en alerte ou en surcharge.

DR

UNE DISPARITÉ ENTRE DONNER ET RECEVOIR

Les personnes les plus poreuses sont souvent celles dont les frontières émotionnelles sont floues ou inexistantes. Qui sont-elles ? « Les hypersensibles, bien sûr, captent tout et ont du mal à filtrer les informations, répond la psychopraticienne. Les personnes très empathiques ressentent l'état de l'autre de l'intérieur. Celles qui sont en insécurité affective ont tendance à s'oublier pour préserver la relation. Les profils sauveurs aussi se sentent responsables du bien-être de leur entourage et se valorisent en apportant leur aide. » Leur point commun n'est pas une faiblesse, mais une grande ouverture vers l'extérieur. « Ils se suradaptent et le donner-recevoir se dérègle : l'un donne beaucoup, l'autre reçoit beaucoup, et l'énergie ne circule plus de façon équilibrée. »

À l'inverse, certaines personnes ont tendance à puiser dans les forces d'autrui. « Sans parler de toxicité au sens caricatural, elles dévitalisent leur entourage sans intention consciente, reconnaît Géraldyne Prévot-Gigant. Les personnes dépressives, par exemple, entraînent leurs proches dans une vision négative du monde afin de se rassurer et de valider leurs ressentis. Les éternelles victimes en demande de sauvetage sollicitent sans cesse écoute et soutien, créant une relation à sens unique. Les profils égocentriques ou narcissiques monopolisent l'attention pour combler un manque de reconnaissance, laissant peu de place à l'échange. Les personnes qui soufflent le chaud et le froid installent une insécurité émotionnelle qui maintient l'autre en état de vigilance permanente, énergétiquement très coûteux. Tous utilisent la relation comme une source d'apaisement… au détriment de leurs interlocuteurs. »

À cela s'ajoutent les personnes anxieuses, contrôlantes ou immatures, qui déversent leurs tensions, imposent leur cadre ou réclament une attention constante. C'est ce que raconte Roman, 48 ans, à propos de sa mère, une femme « merveilleuse mais complètement angoissée » : « Depuis l'enfance, j'ai pris l'habitude de la rassurer parce qu'elle s'inquiète pour tout. Je suis toujours en alerte et je dois peser chaque mot, faire attention à mes regards, mes silences, qu'elle pourrait mal interpréter. Sincèrement, c'est épuisant. »

INSTAURER DES LIMITES, RESTAURER L'ÉQUILIBRE

La psychopraticienne distingue ces profils des individus réellement destructeurs. « Ils sont rares, mais les vampires énergétiques existent. Ici, il ne s'agit plus seulement de déséquilibre, mais d'un fonctionnement où les personnes se nourrissent de l'affaiblissement de leur partenaire. Plus l'un dépérit, plus l'autre se renforce. Dans ces cas-là, la seule option est la mise à distance, voire la fuite. » Pour les autres, qui ne font pas exprès, elle donne les conseils suivants : « D'abord, il est essentiel de ne pas les désigner comme seuls responsables. Ne pas poser de limites, accepter l'envahissement, se suradapter, c'est aussi participer au déséquilibre. Prendre conscience de ce mécanisme permet ensuite de faire un choix : soit de voir certaines personnes moins souvent, soit de poser des limites claires, soit, quand c'est possible, d'ouvrir un dialogue pour responsabiliser chacun dans la relation. » Il est toujours possible, dans un climat de confiance, d'alerter un ou une proche sur sa tendance à la déprime ou à l'insécurité affective, qui pourrait être accompagnée en thérapie par exemple. Ce qui soulagerait l'entourage.

Pour restaurer l'équilibre, chacun peut aussi remplir son réservoir d'énergie grâce à d'autres relations qui, elles, donnent de l'élan. « Un lien nourrissant se reconnaît à un sentiment global de vitalité, indique la psychopraticienne. Les émotions sont positives, le corps est détendu, sans nœuds ni tensions. Sur le plan cognitif, on a envie de penser, de créer, de débattre. » Chacun est à sa juste place, comme le relève Virginie, 53 ans : « J'ai deux collègues sympathiques. Avec l'un, il ne se passe pas grand-chose. Mais avec l'autre, c'est flagrant. Déjà, il sourit ! Et puis, je me sens écoutée, comprise quand on échange autour d'un projet. Je ne sais pas comment il fait, mais il me donne chaque fois la pêche. » Attention, cependant. Il s'agira de participer à un élan commun et non de puiser dans les forces de l'autre. « Quand elle circule dans les deux sens, l'énergie ne diminue pas : elle augmente », assure Géraldyne Prévot-Gigant. ●

L'apport des MÉDECINES ORIENTALES



Si l'énergie a un berceau, c'est en Orient qu'il se situe. La médecine chinoise traditionnelle et l'ayurvéda indien rassemblent à eux seuls des trésors de pratiques, aujourd'hui à notre portée pour régénérer nos organismes sous haute pression.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA**

ANDREJ-LISAKOV-TLQGITYOU5A-UNSPLASH

Qi, ki, prana...

Dans le monde oriental, ce que nous appelons « énergie » est un concept vieux de plus de cinq mille ans, au cœur de toutes les médecines traditionnelles, mais aussi de pratiques de vie quotidienne, pour cultiver la santé et l'élan vital. Une notion beaucoup plus concrète qu'en Occident. « Les Chinois comparent le *qi* à de l'eau qui circulerait dans le corps, explique le psychiatre Jean Sixou, diplômé notamment en acupuncture. Ils décrivent une circulation d'énergie dans des méridiens, qui ressemble beaucoup à la circulation sanguine. La théorie indienne, plus secrète, des chakras et des *nadis* [les méridiens indiens, ndlr], qui est un peu l'équivalent, ressemble beaucoup plus à une description du système nerveux. »

Onde, flux, écoulement, vibration... Quelle que soit l'image employée, l'énergie doit se mouvoir librement et de manière harmonieuse dans notre organisme pour nourrir nos organes et assurer notre santé. « Si elle est bloquée ou ralentie dans une zone du corps, elle s'y accumule et vient à manquer dans une autre, développent les auteurs de *Ma bible de la médecine chinoise*[1]. Si elle s'accélère exagérément, elle devient tout aussi déséquilibrante. »

Circulation, équilibre : deux maîtres mots donc, pour un corps-esprit-âme en bonne santé. Car c'est bien comme un tout que ces théories envisagent l'être humain. Pas de séparation en nous, ni entre nous et notre environnement. Nous sommes des « cosmos en miniature », et « devons dégager la même harmonie que la nature elle-même », précisent les auteurs.

Tout l'art et la science des pratiques thérapeutiques orientales consistant à maintenir ou aider à rétablir cette harmonie, en perpétuel déséquilibre.

DU QI GONG À LA PLEINE CONSCIENCE

Dans une certaine mesure donc, notre santé est entre nos mains. *Qi* ou *prana,* l'énergie vitale se cultive comme les fleurs d'un jardin. Cela passe par une hygiène de vie (alimentation, « nettoyages », repos...) et des pratiques corporelles aussi régulières que possible. Notamment le hatha yoga (pour l'héritage de l'Inde), le qi gong ou le taï-chi (pour la Chine), ou tout simplement une activité physique – des étirements lents par exemple – pratiquée en toute conscience.

« Le point commun essentiel à toutes ces disciplines, c'est de faire circuler l'énergie en prenant pour support la respiration, note Jean Sixou. En se concentrant sur le souffle, on ralentit l'activité mentale – pensées et émotions. On peut lâcher prise et laisser les flux s'autoréguler. La pleine conscience, tout droit issue de ces pratiques orientales, est un outil préventif dont l'efficacité est aujourd'hui démontrée scientifiquement. Elle repose, elle aussi, sur le fait de centrer l'attention sur la respiration, de mettre à distance les pensées et émotions parasites, et ainsi d'apaiser les tensions. On peut même observer un ralentissement physiologique, et finalement une autorégulation de tout l'être – l'homéostasie – qui, selon l'interprétation orientale, vient de la remise en circulation de l'énergie. Quelques minutes par jour suffisent pour se sentir mieux et agir mieux. »

LE POUVOIR DES AIGUILLES

Mais le plus connu des outils thérapeutiques venus d'Orient reste l'acupuncture, l'une des rares médecines « complémentaires », dont l'efficacité a été démontrée scientifiquement. Notamment contre la douleur – augmentation constatée du taux d'adénosine – mais aussi contre toutes sortes de troubles liés au stress (insomnie, migraine, anxiété, fatigue chronique...) et autres troubles psychoémotionnels, qui pompent littéralement notre énergie. Elle consiste à appliquer de très fines aiguilles sur des points de régulation du système énergétique. Toujours dans la même perspective : (ré)équilibrer, disperser, tonifier, ralentir... « L'idée n'est pas de se substituer à la médecine "classique" ni aux médicaments, souligne Jean Sixou. Il s'agit d'une pratique complémentaire, pas alternative. Mais qui a prouvé des effets souvent immédiats, et parfois extraordinaires. » En prévention, une séance est conseillée à chaque changement de saison. ●●●

QU'ATTENDRE DES ÉNERGÉTICIENS ?

Est-ce la même énergie qui circule entre le magnétiseur à l'ancienne (guérisseur, coupeur de feu, rebouteux…) et son patient, dans les pratiques spirituelles orientales, ou dans les « thérapies énergétiques » qui pullulent sur le marché ?
« Je pense que non, tranche Samuel Caussié[1], psychologue clinicien et docteur en psychologie, il existe autant de définitions de l'énergie que de pratiques. La vraie question, c'est de savoir si ça marche et pourquoi. Dans tous les cas, cela fait du bien, des études le prouvent. Mais pas nécessairement pour des raisons biologiques. Cela fait du bien parce qu'on prend soin de soi, dans toutes ses dimensions – physique, psychologique, spirituelle… Et parce que quelqu'un se préoccupe sincèrement de nous. Cela stimule la production des hormones du bonheur et les mécanismes neurophysiologiques, qui nous disent qu'on va bien. Ce qui retentit sur l'ensemble de notre corps. »
Et quand faut-il se méfier ? Cela fait deux cents ans que les experts débattent du rôle de la « suggestion » dans ce type de soins, et l'effet placebo n'est plus à démontrer. Mais attention aux dérives thérapeutiques. Samuel Caussié nous indique quelques signaux d'alarme :

- « Si quelqu'un prétend guérir une maladie grave ou incurable.
- Si le coût financier est démesuré.
- Repérez aussi les schémas d'emprise, les changements de croyances marqués.
- Et les abus : aucun acte thérapeutique ne doit se passer de consentement.
- Attention à la prescription de produits dangereux.

Le plus efficace, c'est d'aller voir son médecin de manière systématique et de l'informer, s'il peut l'entendre, qu'on consulte un praticien alternatif. Rien de tel que "l'alliance thérapeutique". »

1. Consultant au Circee (Centre d'information, de recherche et de consultation sur les expériences exceptionnelles), et auteur d'une thèse, « Approche psychologique du soin énergétique : modélisation psychanalytique d'un dispositif de médecine alternative », accessible en ligne (hal.univ-lorraine.fr/tel-03885193v1).

L'ART DU TOUCHER

Qui dit énergie dit également pratiques manuelles. Le shiatsu, par exemple, est une pratique japonaise – largement inspirée de la médecine traditionnelle chinoise – qui vise, elle aussi, la régulation énergétique.
« À travers la globalité du corps, on emprunte les chemins des méridiens, avec des pressions, des percussions, des frottements… et des manœuvres biomécaniques, explique Claire Sauvajon, praticienne et enseignante en shiatsu et danseuse. La prise des pouls au début et à la fin de la séance indique la qualité d'énergie de la personne au moment M, et éventuellement le déséquilibre qui va guider la séance. » Là encore, il s'agit d'accompagner, soutenir, relancer, équilibrer… « Beaucoup de verbes d'action guident mes mains », décrit la praticienne. La meilleure image, selon elle, pour illustrer le mouvement perpétuel de l'énergie, c'est la spirale de l'infini[2] : « C'est quelque chose de très incarné qui nous traverse, mais dont on peut être coupé. Il suffit parfois de (se) remettre en contact. »
Renouer le contact, stimuler, réveiller ou calmer le feu qui nous anime… Tel est aussi l'objectif du massage ayurvédique, centré sur le rééquilibrage des *doshas*[3]. « Il se pratique traditionnellement dans le cadre d'une cure globale, afin d'aider le corps à se nettoyer et s'harmoniser pour retrouver l'équilibre, à côté de traitements à base de plantes, d'une alimentation adaptée au déséquilibre et de séances de yoga, précise Nicolas du Chatelle, praticien et formateur. C'est un massage plutôt vigoureux à base d'huiles chaudes, qui stimule les muscles, assouplit les articulations et réduit les tensions. La détente est la première porte pour relancer la circulation énergétique et permettre aux plantes contenues dans les huiles d'optimiser leurs effets. J'aime bien l'image du corps comme une constellation, parfois un peu éteinte ou désorganisée. Le massage, cet art de l'écoute, aide à remettre de l'espace entre les étoiles, du mouvement là où l'on sent que c'est nécessaire et permet à chacun de retrouver son éclat. »
À défaut de rendez-vous régulier, l'automassage peut faire partie du protocole. Avec de l'huile chauffée, ou pas. Les manuels de *do-in*, pratique japonaise inspirée de la Chine, sont de précieux outils pour s'y mettre. Sans perdre de vue l'intention première – humble et fondamentale – de toutes ces pratiques : se sentir mieux dans son corps, plus aligné, plus en équilibre, le mental apaisé… Plus vivant. ●

1. *Ma bible de la médecine chinoise* de Philippe Maslo, médecin acupuncteur, et Marie Borrel, journaliste santé (Leduc, 2025).
2. Voir les étonnantes spirales ascendantes, peintes par Fabienne Verdier : autant de visualisations de l'énergie invisible, de la dynamique intérieure (exposition du 9 au 12 avril au Grand Palais à Paris).
3. Les trois types d'énergies vitales ou « humeurs » *(vata, pitta, kapha)*, dont le déséquilibre est considéré comme cause des maladies.



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.

Réveillé par Jean Genet

Je vous parle d'un endroit enfoui au plus profond de moi. De cette torpeur adolescente, cette impression d'être sans vie, sans cesse à l'écart, étrange et étranger dans un monde trop bien réglé. Je vous parle de cet âge maudit où tout ce que je suis n'est que crime, péché ou maladie. Je vous parle de ce jour où je tombe, comme par magie, dans la bibliothèque de mon grand-père, sur un livre brûlant qui va changer ma vie. Un livre que Jean Genet écrit en prison, en 1942, et qui s'ouvre justement sur la possibilité d'une échappée. Un livre dont le titre a de faux airs de cathédrale, qui grouille de saints et de martyrs, et dont je sais déjà, dès la toute première page, que j'en ferai ma religion. *Notre-Dame-des-Fleurs* : un livre fou, qui ouvre une brèche et qui brûle tout.

Imaginez un homme emprisonné qui, pour tromper l'ennui, la solitude et l'isolement forcé, se met à rêvasser. Imaginez que par le seul fait du fantasme, le vide de sa vie se teinte des lumières criardes de lieux interlopes, des amours interdites de vilaines canailles et de personnages pour le moins colorés... Voici Divine, prostituée travestie, fragile et passionnée, dont le destin tragique l'élèvera au rang de légende. Voici Mignon-les-Petits-Pieds, Première Communion, Pomme d'Api ou Mimosa – autant de victimes ou de voyous, de créatures changeantes et fugitives qui parfois se dédoublent pour mieux vous troubler. Voici Notre-Dame-des-Fleurs, surtout : incarnation de la beauté, du crime et du sacré, dont le goût pour la destruction fascine autant les personnages que celui ou celle qui tourne les pages. Mettez-vous à ma place : c'est une déflagration ! Soudain, homosexuels et criminels ont voix au chapitre. Tous ceux que l'on dit sales ou qu'on renvoie au mal sont sur un piédestal. Et dans les folles images que projette Jean Genet, il y a soudain une place pour tout ce qui est à la marge !

Ce qui me frappe encore aujourd'hui, à la lecture de *Notre-Dame-des-Fleurs*, c'est la pulsion de vie. Cette force transgressive, cette énergie sexuelle, poétique et spirituelle qui habite chacun des corps que décrit Jean Genet. C'est comme si je pouvais me libérer par la puissance du désir. Et tout se joue dans la langue : ces phrases qui s'allongent à l'envi, ces mots qui se parent d'outrances, cette poésie de la brûlure qui exalte l'abject, le mal, la violence. À chaque page de *Notre-Dame-des-Fleurs*, il est demandé au lecteur d'embrasser ce désir au risque de l'embrasement. Et de vivre. Vivre intensément, c'est-à-dire refuser de se laisser domestiquer par les normes de la société. Choisir en son âme et conscience ce que tout le monde condamne. Transformer la honte en puissance. Et je me revois soudain, à l'âge de 14 ans, en train de dévorer ce livre dans la bibliothèque de mon grand-père. Et je revois le monde qui s'ouvre devant moi, peuplé de figures que je n'osais pas imaginer. Un monde où j'accepte tout ce qu'on m'a toujours demandé de refouler. Un monde où, enfin, je renais. ●

DELPHINE GHOSAROSSIAN/FTV

DES RÉPONSES
DES CLÉS
DES CONSEILS

C'EST LA VIE



NATALIA BLAUTH UJCUBGECQ UNSPLASH

Parfois, c'est à eux qu'on se confie, nos frères et sœurs, mais nous pouvons avoir envie de nous épancher auprès d'amis, de collègues, voire d'inconnus. Jusqu'où aller et comment ? On vous donne des clés. Dans ces pages, vous trouverez aussi des pistes pour mieux comprendre votre rôle dans la fratrie : êtes-vous le responsable, celui qui met du lien ou le rebelle ? Vous décrypterez également ce que votre prénom vous fait réellement porter. Savoir pour pouvoir, ensuite, si on en a envie, s'en émanciper.

SE CONFIER... *mais jusqu'où ?*



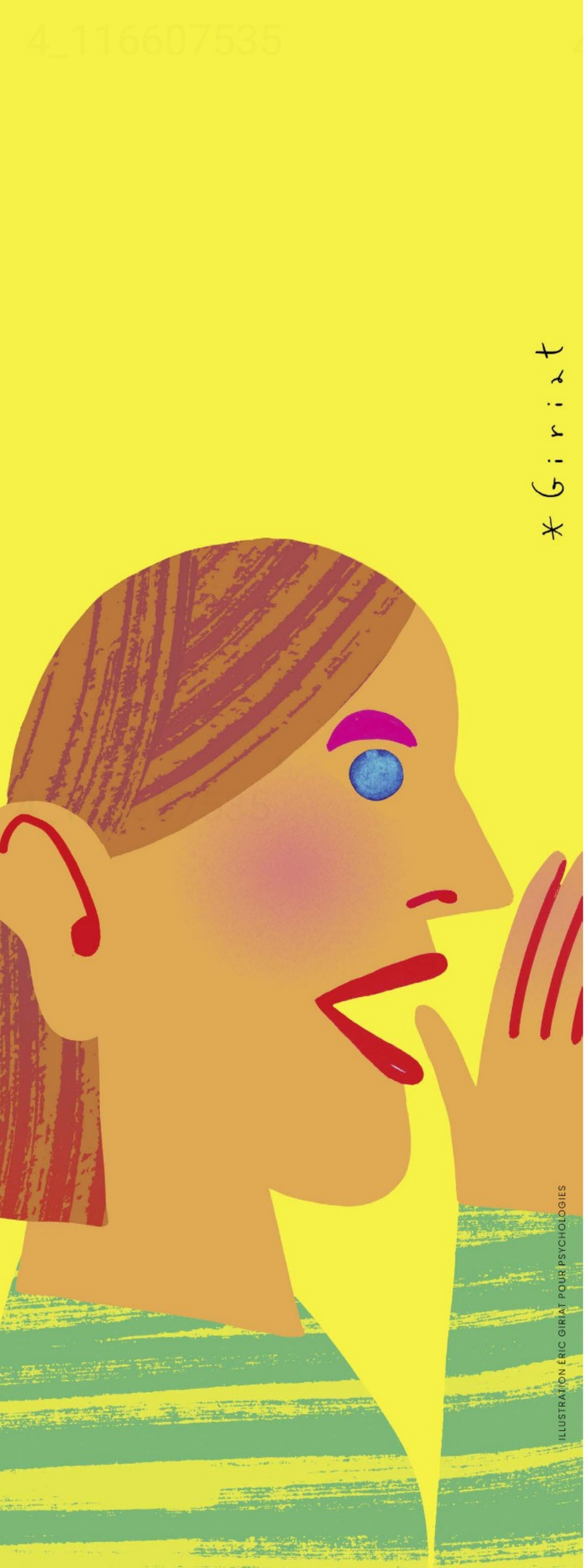


ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT POUR PSYCHOLOGIES

Se livrer est un privilège de l'intimité. Encore faut-il choisir à qui et en mesurer les conséquences. Comment distinguer ce qui relie de ce qui expose ? Ce qui construit de ce qui fragilise ? Tour d'horizon des bonnes raisons de parler… ou de garder le silence.

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

Autrefois, se confier relevait du confessionnal ou du divan. Dans la vie sociale, c'était le signe d'un manque de retenue, voire d'indélicatesse. Aujourd'hui, les langues se délient, et ce glissement culturel a du bon. « La confidence remplit de multiples fonctions essentielles au fonctionnement humain, explique Dominique Page, docteure en psychologie et psychothérapeute : elle régule nos émotions, nous donne la validation dont nous manquons parfois – entendre que notre réaction est "normale" apaise immédiatement – et nous aide à donner du sens à ce que nous vivons. Exprimer ce que nous ressentons et le partager améliore notre intelligence émotionnelle, renforce l'attachement et resserre les liens sociaux. » Une étude menée dès 1994 par les psychologues américaines Nancy Collins et Lynn Miller, de l'université de Buffalo, l'avait déjà montré : les personnes qui dévoilent des éléments intimes de leur vie sont plus appréciées que celles qui se cantonnent aux conversations sur la météo !

QUAND LA PUDEUR DEVIENT VINTAGE

Mais ne serions-nous pas passés d'un extrême à l'autre ? La question se pose. « La transparence est devenue un impératif moral, presque la preuve ultime d'authenticité, observe la psychothérapeute. Notre identité semble reposer sur "qui je suis" et surtout sur "ce que je raconte de moi". La téléréalité en a ●●●

LA CONFIDENCE REQUIERT UNE MISE EN FORME, DES "PRÉLIMINAIRES" QUI TÉMOIGNENT DE NOTRE RESPECT POUR L'AUTRE

●●●

été un révélateur massif, suivie par les réseaux sociaux dopés à la quête de visibilité et à l'économie de l'attention, qui valorise la dramatisation. S'y ajoute une psychologisation croissante du quotidien. » Ce changement culturel se reflète jusque dans nos dîners ou notre vie amoureuse. Une patiente de Dominique Page avait ainsi livré d'emblée à un partenaire tous ses traumatismes passés, convaincue que cette transparence initiale structurerait la relation et permettrait à l'autre de s'adapter. Mais comme le rappelle la psychanalyste Barbara-Ann Hubert, le « tout dire » ne garantit ni la justesse, ni la sécurité psychique : « Se raconter sans filtre ne conduit pas nécessairement à un chemin d'évolution. À force d'évoquer nos souffrances, nous finissons même par les cultiver. Nous n'existons plus que par la douleur subie. Et, effet collatéral, les petits moments d'émerveillement passent souvent à la trappe. »

S'INTERROGER SUR SES MOTIVATIONS PROFONDES

Confier quelque chose d'important n'a rien d'anodin. « Il existe un coût intrapsychique – honte ou perte de dignité quand le courage de se livrer n'est pas accueilli, perte de contrôle narratif lorsque l'on parle trop –, mais aussi relationnel, fait remarquer Dominique Page. Une confidence importante peut changer irréversiblement le regard de l'autre. » Avant d'ouvrir son cœur, il est donc utile de marquer une pause pour sonder sa motivation : qu'attend-on exactement ? Un réconfort ? Un conseil ? Ou, peut-être, l'envie de paraître sympathique, « pas coincé » ?

« Un besoin impérieux de parler peut aussi exprimer une envie de fusion, de retour à une matrice originelle, la recherche d'une figure maternelle symbolique censée nous soutenir », analyse quant à elle Barbara-Ann Hubert. L'enjeu n'est pas de s'autocensurer, mais de comprendre d'où l'on parle : « Suis-je l'adulte ou le bébé en détresse ? », questionne-t-elle. Car la confidence ne doit jamais devenir un passage en force. Elle requiert une mise en forme, des « préliminaires » qui témoignent de notre respect pour l'autre : il n'est pas là pour servir de déversoir. Plutôt que de « vider notre sac » sous prétexte que l'autre nous aime, mieux vaut demander : « J'aimerais te dire quelque chose de lourd. Est-ce le bon moment pour toi ? » Notre conjoint ou meilleur ami peut ne pas être en état de recevoir nos angoisses, ou entrer trop fortement en résonance avec notre problématique. « On peut aussi parler pour ne pas penser ou agir, et rester ainsi dans du familier, observe Dominique Page. La décharge émotionnelle procure un soulagement rapide mais bref. » Limiter le temps qui lui est consacré, puis reprendre le fil de l'échange par des propos plus légers ou des questions sur l'autre permet de montrer que nous nous adressons bien à lui, et non à notre propre écho.

LES BONNES « OREILLES »... ET LES MOINS BONNES

Avant de se confier, il est essentiel d'évaluer le terrain. Sent-on que l'autre peut nous entendre et nous accueillir sans jugement ? « On peut ressentir très vite avec certaines personnes un lien sécure, relève Barbara-Ann Hubert. Paradoxalement, un inconnu dans un train peut offrir un moment suspendu de grande qualité, à bonne distance, sans risque de réutilisation de nos mots contre nous. » À l'inverse, attention aux pipelettes, gaffeurs, médisants, anxieux et, bien sûr, aux manipulateurs qui savent exploiter nos failles. Méfiance également envers ceux, souvent très attirants, qui réactivent nos vieux scénarios relationnels (absence de reconnaissance, dépendance affective...), ceux auprès desquels nous cherchons une caution, et ceux dotés d'une autorité particulière : manager, assureur, policier, médecin, avocat. « Nous confier à eux peut les placer dans une position impossible, voire engager des obligations légales, prévient Dominique Page. L'illusion de réparation ou de proximité peut mettre les deux parties en danger. » Même avec des enfants adultes, mieux vaut éviter de transformer la relation parentale en camara-

derie fusionnelle. « C'est fréquent chez ceux qui n'ont pas réglé leur propre histoire et refusent inconsciemment d'endosser une position parentale qui les a fait souffrir », observe la psychothérapeute.

LE JARDIN SECRET : UNE NÉCESSITÉ PSYCHIQUE

Certains sujets bousculant la morale (adultère, fantasmes, transgressions, maternité ambivalente...) ou fortement clivants (convictions politiques ou religieuses...) fragilisent plus qu'ils ne libèrent. Sur le moment, l'autre peut accueillir l'information plutôt bien, mais avoir ensuite beaucoup de mal à la digérer. Pour tout ce qui touche au très intime (pensées inavouables, rêves très signifiants, petites lâchetés du quotidien), nous pouvons nous tourner vers le plus sûr des confidents : un journal de bord. Si la parole apaise, l'écriture transforme. « Le jardin secret reste une nécessité psychique fondamentale, insiste Dominique Page. Il nous permet de ne pas être "l'autre", et constitue un terrain fertile pour la créativité, l'imagination, la maturation. Tout dire fige l'identité aux yeux des autres, comme si ce qui était confié était gravé dans le marbre. » Certaines expériences – même heureuses, comme une grossesse débutante – gagnent à être préservées un temps. Quant aux confidences liées à des traumatismes, violences ou problèmes de santé importants, elles devraient d'abord être déposées en lieu sûr, auprès d'un professionnel formé, selon Barbara-Ann Hubert : « En parler en séance permet de se protéger de la peur de ne pas être cru, du risque de minimisation par l'entourage, ou de se voir soi-même comme "sali". Une fois consolidé, on pourra partager ces éléments délicats avec ses proches – en particulier ses enfants devenus grands – pour éviter les secrets de famille et les répétitions transgénérationnelles. » Il faut penser à consulter lorsque nous racontons la même histoire encore et encore sans avancer ; lorsqu'un secret nourrit un jugement impitoyable contre soi (achats compulsifs, par exemple) ; lorsque nous n'osons plus décider sans l'avis d'une « personne de confiance » ; ou lorsque nous épuisons notre entourage, qui finit par s'éloigner, coincé dans une relation asymétrique. Une démarche exigeant assurément du courage, mais profondément respectueuse pour soi et les autres. ●

Comment accueillir la parole de l'autre sans se perdre ?

- **Se respecter en posant des limites claires :** « Je ne suis pas disponible maintenant. Mais on peut en parler à 18 heures. » Si l'on est saturé, le dire calmement, sans culpabiliser.
- **Se relier à l'émotion de l'autre :** « Je comprends que ce soit difficile », « Je suis tellement désolé pour toi... » plutôt que de se réfugier dans la rationalisation ou la recherche immédiate de solution. Elle finit souvent par émerger seule au cours de la discussion.
- **Clarifier le cadre :** « De quoi as-tu besoin ? D'être entendu, ou que je t'aide à réfléchir à la suite ? » Et toujours demander avant de donner un conseil : « Tu as envie de l'entendre ? »
- **Ne pas jouer au psy :** accompagner oui, interpréter non.
- **Reformuler légèrement pour montrer que l'on suit :** « Si j'ai bien compris... » Sauf dans les situations de violence, où la reformulation peut être intrusive.
- **Orienter vers un professionnel lorsque la souffrance dépasse nos capacités :** pensées suicidaires, mise en danger de soi ou des autres, épisode dépressif qui dure... Ce n'est pas un abandon, mais un acte de soutien.



DR

BARBARA-ANN HUBERT

Psychanalyste, elle intervient auprès de thérapeutes et de juristes. Derniers livres parus : *L'Emprise affective, dénouer les liens toxiques*, avec Saverio Tomasella (Eyrolles, "Poche", 2023), et *La Lumière après l'ombre, appréhender les deuils pour s'ouvrir à la vie* (Eyrolles, 2025).



DR

DOMINIQUE PAGE

Docteure en psychologie et psychothérapeute, formatrice et conférencière, elle est l'autrice de *Borderline, retrouver son équilibre*, du *Bien-Être émotionnel*, avec Gaëtan Cousin, et de *Réguler ses émotions pour vivre mieux*, avec Olivier Piedfort-Marin (Odile Jacob, 2006, 2016 et 2024).

Je n'ai pas de PASSION

La révélation a peu de chances de surgir par enchantement. Pour avoir l'illumination, aller de l'avant et accepter de se tromper semble plus fructueux. L'étincelle pourrait alors jaillir.

PAR **SÉGOLÈNE BARBE**

« Du collège au lycée, j'étais moyen partout et je ne me suis jamais accroché à un sport ou à une activité plus de trois ans. Ces dernières années, je me suis essayé à la peinture, au running, à la méditation, sans plus de succès. Ne pas avoir de passion m'a longtemps donné l'impression de n'être nulle part à ma place, de manquer d'une direction claire dans ma vie », avoue Kieran, 32 ans. Parce qu'ils n'ont pas trouvé l'activité qui les fait vibrer, certains se sentent complexés, vides, parfois un peu perdus. D'où vient cette difficulté à identifier ce qui nous épanouit et donne un sens à notre vie ? Avons-nous forcément besoin d'une ou plusieurs passions pour être vraiment heureux ?

JE NE SAIS PAS CE QUE JE RESSENS

« Chez nous, il n'y avait pas beaucoup de place pour les activités extrascolaires. Il fallait surtout bien travailler à l'école et gagner rapidement sa vie », se souvient Emma, 48 ans. Les passions sont souvent initiées ou encouragées par les parents pendant l'enfance ou l'adolescence mais, dans certaines familles, faire quelque chose uniquement « pour le plaisir » peut sembler inutile ou trop élitiste. « Certains n'ont pas été encouragés à explorer ce qu'ils aimaient, d'autres ont eu des parents qui décidaient à leur place de leurs activités. Devenus adultes, ils sont parfois restés coupés d'eux-mêmes, incapables de savoir ce qui leur plaît vraiment », assure Charlotte Wils[1], psychopraticienne et coach. La difficulté à identifier ses passions peut aussi venir d'une certaine déconnexion émotionnelle. « Ce système de défense inconscient survient parfois après un traumatisme : on se coupe de ses émotions pour se protéger, ce qui entraîne une difficulté à comprendre ce qu'on ressent, et donc à reconnaître ce qui nous procure de la joie ou du bien-être », estime Anne-Laure Terrisse[2], psychologue clinicienne et coach de vie.

J'AVANCE EN MODE « SURVIE »

Mères de famille débordées, aidants, personnes toujours prêtes à rendre service et qui en oublient leurs propres besoins… « Certains n'ont pas l'habitude de faire des choses pour eux ou de questionner leur intériorité car leur vie est entièrement dédiée aux autres », souligne Anne-Laure Terrisse. Identifier ses propres désirs suppose une certaine disponibilité mentale : il faut du temps et de l'énergie pour s'interroger sur ce qu'on aimerait faire. « Les personnes épuisées ou en surcharge mentale n'ont souvent plus d'élan vital pour s'émerveiller ou s'enthousiasmer : elles sont tellement en mode survie que leur énergie leur sert d'abord à tenir le coup, poursuit la psychologue. L'un des premiers symptômes de la dépression est d'ailleurs l'absence d'envie ou l'anhédonie, la perte de la capacité à ressentir du plaisir. »

J'AI ENVIE DE TOUT ESSAYER

Dans une société du zapping où nous sommes sans cesse sollicités, il peut aussi être tentant de tester mille choses à la fois sans s'arrêter sur aucune. « Je trouve qu'il y a quelque chose d'enfermant et d'un peu monomaniaque dans l'idée de passion, explique Marjorie, 42 ans. J'ai toujours peur de rater quelque chose, ce qui explique sans doute mon côté touche à tout et mon manque de persévérance. » Nos passions donnent du relief à notre existence, mais attention à ne pas en faire de nouvelles injonctions ! On peut aussi être passionné par la nouveauté et la curiosité pour le monde qui nous entoure. ●

1. Autrice d'*Itinéraire d'une ultrasensible* (Leduc, 2019).
2. Autrice de *Coaching de vie* (Mardaga, 2025).



PLAINPICTURE/PAOLO

La solution de Tania, 51 ans

« J'ai trouvé une communauté de passionnés »

« J'aime les polars depuis toujours mais je n'en parlais pas trop. Cela me semblait un goût un peu suspect et morbide. Il y a quelques années, par curiosité, j'ai cliqué sur un forum de lecteurs. Depuis, j'adore partager mes avis sur mes lectures, dénicher de nouveaux auteurs, échanger avec les autres et même parfois en rencontrer lors des différents salons. Trouver d'autres personnes qui partagent le même goût que moi m'a décomplexée, donné envie d'approfondir ce centre d'intérêt qui a aujourd'hui une place centrale dans ma vie. »

NOS 4 CONSEILS

1 INTERROGEZ VOS BESOINS
Besoin de reconnaissance? De trouver du sens à sa vie? « On peut se demander pourquoi cela nous manque de ne pas avoir de passion et travailler sur le besoin qu'elle viendrait combler, suggère Anne-Laure Terrisse, psychologue. Si on retrouve un sentiment de sécurité intérieure, on aura alors suffisamment d'espace en soi pour explorer et laisser une place à la curiosité. »

2 ARRÊTEZ DE VOUS METTRE LA PRESSION
Plutôt que de focaliser sur la recherche d'une passion, regardez ce qui vous entoure et vous plaît. « Il s'agit de se mettre en mouvement, d'expérimenter de nouvelles choses sans mettre la barre trop haut, conseille Charlotte Wils, psychopraticienne. Ce qui compte, c'est d'être curieux et d'oser faire des erreurs. »

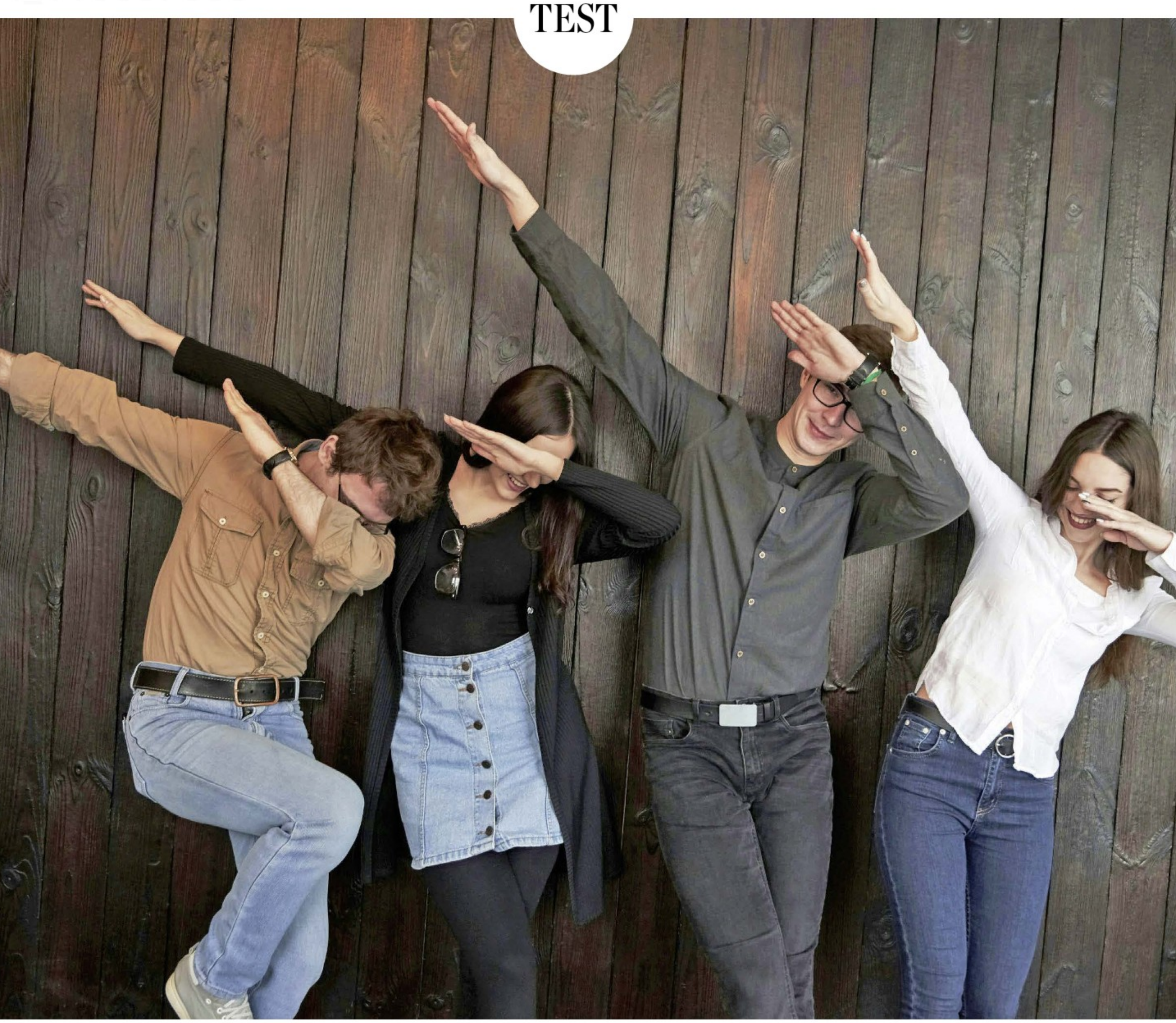
3 SORTEZ DE VOTRE ROUTINE
Faites votre promenade habituelle dans l'autre sens, commandez au restaurant un plat que vous ne prenez jamais… « Pour identifier ce qui nous fait vibrer, il faut réapprendre à ressentir, ce qui passe par la surprise et l'inattendu », assure Anne-Laure Terrisse.

4 OPTEZ POUR LA DISCRÉTION
« Il arrive qu'on confonde passion et valeur personnelle », poursuit la psychologue. Ne vous tournez pas vers l'extérieur pour chercher votre passion mais vers vous-même. « Rien ni personne ne vous oblige à vous en vanter, rappelle Charlotte Wils. Une passion peut rester discrète. »



À LIRE

Comme par magie, vivre sa créativité sans la craindre d'Elizabeth Gilbert. Pour insuffler davantage de passion et de créativité dans son quotidien (Le Livre de poche, 2017).



QUEL FRÈRE OU QUELLE SŒUR ÊTES-VOUS ?

AVEC LUI, ELLE, VOUS AVEZ GRANDI ET APPRIS À COMPOSER. OR LA POSTURE QUE VOUS AVEZ NATURELLEMENT ADOPTÉE PEUT CONTINUER À INFLUENCER VOS RELATIONS À L'ÂGE ADULTE. CE TEST VOUS PROPOSE DE MIEUX COMPRENDRE VOTRE RÔLE AU SEIN DE VOTRE FRATRIE. POUR PEUT-ÊTRE LE FAIRE ÉVOLUER.

PAR **AURORE AIMELET,**
AVEC **HÉLOÏSE JUNIER,**
DOCTEURE EN PSYCHOLOGIE



GETTY-IMAGES-3URUYLQRVSM-UNSPLASH- DR

À LIRE

Frères et Sœurs, une histoire de complicité et de rivalité d'Héloïse Junier. L'autrice étudie les enjeux des fratries et des « sorories » à la lumière des dernières découvertes scientifiques (Les Arènes, 2025).

LE QUESTIONNAIRE

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

1. Votre frère ou votre sœur va mal. Que faites-vous ?
☐ Vous cherchez à lui apporter une aide concrète.
△ Vous l'écoutez, le ou la rassurez.
○ Vous respectez sa douleur et le ou la laissez tranquille.

2. Lors d'une réunion familiale, vous êtes plutôt :
☐ Heureux.se d'être ensemble, soucieux.se de l'ambiance.
△ Attentif.ve à son bon déroulement, prêt.e à intervenir si besoin.
○ Un peu en décalage, observateur.ice, voire impatient.e.

3. En cas de désaccord, vous essayez spontanément :
☐ De dire ce que vous pensez.
△ D'éviter le conflit.
○ De trouver un compromis.

4. Vos parents avaient tendance à louer :
☐ Votre maturité.
△ Votre originalité.
○ Votre gentillesse.

5. Vous devez prendre une décision importante :
☐ Vous décidez surtout par vous-même, quitte à vous expliquer après.
△ Vous écoutez l'avis de vos frères et sœurs sans forcément le suivre.
○ Leur regard compte beaucoup, vous avez besoin de leur validation.

6. Quand votre fratrie vous sollicite, comment réagissez-vous ?
☐ Vous vous sentez flatté.e et vous pliez en quatre pour leur faire plaisir.
△ Vous vérifiez d'abord si vous avez l'envie et la capacité de donner suite.
○ Vous répondez présent.e, vous avez l'habitude qu'on fasse appel à vous.

7. Qu'est-ce que vous cherchez avant tout à préserver ?
☐ L'espace personnel et la liberté de chacun.
△ La proximité affective et la bonne entente.
○ L'équilibre et la stabilité de la fratrie.

8. Que pensez-vous des différences de personnalités entre frères et sœurs ?
☐ Elles demandent de l'ajustement pour que tout reste cohérent.
△ Elles sont acceptables tant qu'elles ne menacent pas le lien.
○ Elles sont normales et même nécessaires.

9. Quelle est votre attitude avec les « pièces rapportées » ?
☐ Vous observez d'abord si elles ne fragilisent pas le groupe.
△ Vous les accueillez et faites en sorte qu'elles trouvent leur place.
○ Vous appréciez ce sang neuf qui bouscule les habitudes.

10. Un « bon » frère ou une « bonne » sœur sait instinctivement…
☐ Ce qui est juste.
△ Respecter l'espace de chacun.
○ Comment se sent l'autre. ●●●



●●●

11. Pour vous, la famille :
☐ C'est à petites doses !
△ C'est du boulot !
○ C'est sacré !

12. Lorsque vous vous sentez incompris.e...
☐ Vous minimisez ou prenez sur vous pour éviter les tensions.
△ Vous prenez du recul, voire de la distance.
○ Vous expliquez votre point de vue et clarifiez les malentendus.

13. Lorsqu'ils sont partis ou quand vous avez quitté le nid, vous vous êtes senti.e :
☐ Désœuvré.e.
△ Un peu seul.e.
○ Soulagé.e.

14. Avec vos frères et sœurs, vous rêvez parfois :
☐ De dire plus clairement ce que vous ressentez vraiment.
△ De vous rapprocher d'eux sans vous sentir envahi.e.
○ D'intervenir un peu moins pour penser davantage à vous.

15. Vous aimez beaucoup...
☐ Les voir suivre leur propre chemin.
△ Les surprendre à compter encore sur vous.
○ Entendre leurs rires au souvenir du bon vieux temps.

VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque question, entourez votre réponse et faites votre total de A, B et C. Puis reportez-vous ci-contre pour découvrir votre profil.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
☐	A	B	C	A	C	B	C	A	B	A	C	B	A	B	C
△	B	A	B	C	A	C	B	B	A	C	A	C	B	C	A
○	C	C	A	B	B	A	A	C	C	B	B	A	C	A	B

VOUS ÊTES UN FRÈRE OU UNE SŒUR PLUTÔT...

MAJORITÉ DE A

RESPONSABLE

Votre fonction dans la fratrie. Véritable pilier, vous prenez en charge ce qui doit être décidé ou accompli. En cas de pépin, c'est vers vous que les autres se tournent : vous savez les rassurer, parfois au point d'oublier que vous aussi avez le droit de souffler.

Les origines possibles

- Une parentification précoce. Ce phénomène largement documenté concerne souvent l'aîné.e, et plus encore lorsqu'il s'agit d'une fille, à qui l'on attribue implicitement une certaine maturité.
- Une disponibilité émotionnelle particulière. Dans certaines familles, l'enfant perçu comme le plus solide se voit confier davantage de responsabilités, notamment lorsqu'un frère ou une sœur traverse des difficultés.
- Des parents fragiles. Dans un contexte de vulnérabilité ou de précarité, l'un des enfants peut être amené à prendre le relais et à soutenir la fratrie.

Vos forces. Votre sens de l'organisation fait de vous une personne stable et fiable. Parce que vous tenez vos engagements et gardez la tête froide, vous occupez une place centrale. Vos compétences socio-émotionnelles vous aident à composer avec chacun. Ce rôle vous confère un sentiment d'utilité et de reconnaissance : votre implication est souvent appréciée.

Les tensions. La charge mentale est élevée. Il vous arrive de vous engager au-delà de votre réelle marge d'action, ce qui peut générer culpabilité et épuisement lorsque les résultats ne suivent pas. Votre dévouement systématique peut aussi déranger : votre fratrie se sent parfois contrôlée ou redevable. À force de vouloir bien faire, vous laissez peu de place aux initiatives des autres, et n'écoutez pas votre propre vulnérabilité.

Pour assouplir ce rôle. Questionnez ce qui vous revient... et ce qui ne vous appartient pas. Cette mission familiale vous incombe-t-elle encore entièrement? Est-elle toujours nécessaire aujourd'hui? Apprenez à déléguer et à accepter que les autres gèrent à leur façon.
Si vous avez manqué de soutien ou d'empathie dans l'enfance, apprenez à vous offrir repos et douceur.
Et faites confiance à vos frères et sœurs : ils ont grandi.

GETTY-IMAGES-3URUYLQRVSM-UNSPLASH

MAJORITÉ DE B

COMPLICE

Votre fonction dans la fratrie. Vous êtes le ciment relationnel de votre fratrie. Pour vous, la famille est sacrée, et le sentiment d'appartenance, fondamental. Là où d'autres s'éloignent, vous rapprochez, vous reliez.

Les origines possibles

- Un esprit clanique. Certaines familles sacralisent les liens du sang. Attachés aux valeurs de leur lignée, les enfants sont les héritiers chargés de les faire perdurer. Ce fonctionnement repose sur une forte solidarité : le groupe devient une entité distincte face à l'extérieur.
- Une exigence parentale d'harmonie. Cette familiarité a pu être encouragée par des parents peu tolérants au conflit, soit parce qu'il les déstabilisait, soit parce qu'ils n'avaient ni le temps ni l'envie de le réguler.
- Une complicité sécurisante. Le rire, le partage, la régularité des rencontres, la confiance mutuelle… Une bonne ambiance familiale est rassurante, au point parfois de favoriser le « nous » au détriment du « je ».

Vos forces. Vous partagez volontiers votre bonne humeur en exprimant des émotions positives. Grâce à votre sens de l'empathie, vous êtes attentif.ve aux autres. Sensible aux désaccords, vous repérez vite les tensions et cherchez à restaurer la solidarité lorsqu'elle vacille. Et ce en respectant l'horizontalité de la relation.

Les tensions. Parce que ces liens sont essentiels pour vous, vous avez tendance à vous suradapter. Pour éviter les conflits, vous posez difficilement des limites claires, ou vous les minimisez en optant pour l'humour ou le déni. Si vous vous montrez facilement optimiste, vous gardez plus souvent pour vous la tristesse ou la colère. À trop vouloir préserver l'harmonie, vous risquez de confondre sécurité affective et effacement de soi.

Pour assouplir ce rôle. Interrogez les projections parentales et ce roman familial : qu'est-ce qu'être frère ou sœur, pour vous ? Qu'attendez-vous des autres, et que pensez-vous qu'ils attendent de vous ? L'harmonie n'implique pas de taire ses désirs, et la distance n'est pas synonyme de rupture. Osez exprimer votre point de vue. Et plus encore vos déceptions, vos frustrations, lorsqu'elles existent.

MAJORITÉ DE C

INDOCILE

Votre fonction dans la fratrie. Vous vous définissez hors du groupe. Figure d'autonomie, parfois de rupture, vous avez tendance à tracer votre chemin à distance de la fratrie, en vous appuyant davantage sur d'autres relations que sur celles de votre enfance.

Les origines possibles

- Une place difficile. Certains enfants, au tempérament très réactif au stress et intolérants à la frustration, se construisent dans l'opposition. Un trouble du neurodéveloppement (TDAH, troubles dys…) peut également installer un sentiment durable de décalage.
- Une différenciation nécessaire. Face à un.e enfant très conforme, brillant.e ou surinvesti.e par les parents, un frère ou une sœur peut ressentir le besoin de prendre une place différente afin d'asseoir une identité propre.
- Un environnement familial pressurisant. Lorsque les attentes de loyauté entrent en conflit avec les besoins profonds, l'indocilité peut devenir une réponse à l'étouffement ou à la non-reconnaissance.

Vos forces. Vous savez résister aux injonctions. Votre créativité et votre originalité nourrissent un goût pour l'exploration. Vous percevez avec acuité les jeux de pouvoir, les incohérences et les exigences implicites de votre famille, ce qui vous confère une grande lucidité. Libre, vous êtes capable de faire des choix en accord avec vos émotions et vos besoins. Cette posture, souvent mal comprise, joue pourtant un rôle essentiel : elle ouvre la possibilité de faire évoluer les liens.

Les tensions. Votre distance affective peut générer incompréhensions et malentendus. Une identité construite contre le groupe peut devenir coûteuse à long terme : là où la fratrie cherche la continuité, vous incarnez l'écart, ce qui vous place souvent à la marge.

Pour assouplir ce rôle. Essayez de tolérer la proximité sans la vivre comme une menace. Vous pouvez exister sans être constamment dans l'opposition. Interrogez ce que le lien peut vous apporter : soutien, réconfort, reconnaissance, sécurité. En identifier les bénéfices peut vous aider à vous rapprocher sans renoncer à votre intégrité. ●

L'influence du prénom : *info ou intox ?*

De nous, il raconte beaucoup, nos parents, notre origine, notre histoire… S'il nous détermine socialement, jusqu'où pourtant nous appartient-il ? Une chose est sûre, il a un rôle à jouer dans notre construction intime.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA**
ILLUSTRATION : **JOCELYN COLLAGES**



Sauvons les Kevin. Dans son documentaire[1], Kevin Fafournoux, trentenaire parisien, tente avec humour de réhabiliter l'image de tous ces enfants des *nineties,* victimes d'un cauchemardesque retournement de tendance : leur prénom culte (plus de quatorze mille Kevin nés en 1991), est devenu en quelques années la risée des cours de récré, la honte des entretiens d'embauche et le sujet fétiche des humoristes – la Kevina d'Élie Semoun entre en scène en 2002.

UN STIGMATE SOCIAL

Notre prénom scellerait-il notre destin social ? « Mon prénom, Bernard, est comme une voiture merdique de la génération d'avant, une Renault Safrane ou une Laguna », témoignait récemment, dans le journal *Le Monde*[2], un jeune homme né en 1984, affublé d'un « prénom de méga-boomer », au point de finir par le prononcer tout bas, pour que ses interlocuteurs entendent « Merlin ».

« L'expérience publique liée au prénom est loin d'être évidente, confirme Baptiste Coulmont[3], professeur de sociologie à l'École normale supérieure Paris-Saclay. En fait, c'est une réalité relativement récente d'avoir un prénom fixe, inscrit sur des papiers [la première carte d'identité française date de 1921, ndlr]. Au XIXe siècle encore, c'était le prénom du quotidien qui prévalait, et il changeait souvent au cours d'une vie. Depuis qu'il est inscrit

ILLUSTRATION JOCELYN COLLAGES POUR PSYCHOLOGIES

sur des papiers d'identité, le prénom a beaucoup plus de force. Il rappelle une partie de l'origine sociale, l'âge, le genre... Des travaux ont montré l'impact qu'un prénom peut avoir sur des enfants devenus sujets de moqueries. Et comment, à l'âge adulte, cela tourne à la discrimination, notamment pour les prénoms africains ou maghrébins. Au point de structurer des expériences de vie, et de conduire certain.e.s à choisir un diminutif, pour s'invisibiliser. » Les quelque deux cents Kevin qui témoignent dans le film de Kevin Fafournoux racontent les railleries à l'école, les réticences des examinateurs puis des recruteurs, le recul des premières amoureuses... Et la honte d'être marqué de ce tatouage ringard, qui les classe à jamais dans la case « prolo », « beauf », « mauvais goût ». Kevin incarnant à lui seul le mépris de classe décomplexé.

UN CHOIX QUI NOUS ÉCHAPPE

« Pourtant, un prénom n'identifie pas la personne comme individu autonome, souligne Baptiste Coulmont. Cela le rattache toujours au choix de ses parents – a priori totalement libre, mais il s'agit, en réalité, d'un choix collectif. Alors même que, de leur point de vue, il est lié à leur famille, au hasard d'une rencontre, d'une lecture, etc., le prénom est notamment celui d'une époque et d'un groupe social. » Difficile d'échapper à la mode et ses effets de balancier. Et chercher à tout prix à s'en démarquer peut être parfois pire. Les idées les plus saugrenues ne manquant pas. Des Nutella, Ikea, Titeuf, Bâbord et Tribord (pour des jumeaux) et autres élucubrations ayant été retoqués par l'état civil, au nom de « l'intérêt de l'enfant ». « C'est un mensonge de dire "je m'appelle", constate le psychanalyste Joseph Agostini[4]. En réalité, on "est appelé.e". On ne peut comprendre l'influence d'un prénom que lorsqu'on sait qui l'a donné. »

Quelles fées étaient donc penchées sur notre berceau au moment du choix ? Quelles motivations, plus ou moins avouables/avouées, quels vœux inconscients ont présidé à la décision ? « Quelle place occupe l'enfant dans l'inconscient parental, interroge Joseph Agostini. La mode est un bon paravent. Le prénom est en fait chargé d'une myriade d'identifications, de projections... Les parents eux-mêmes sont portés par beaucoup de vœux transgénérationnels au moment du choix. Il y a certes le prénom à la mode, le prénom pour se démarquer, mais aussi le prénom offrande : on appelle sa fille Huguette comme la grand-mère, ou une grand-tante morte trop tôt... J'ai été moi-même appelé Joseph, un prénom éteint dans les années 1960, en hommage à mon grand-père. Tout cela ne peut pas être anodin. »

Pour les êtres de langage que nous sommes (des « parl-êtres », selon le mot de Lacan), ce premier mot qui nous accueille, et nous berce avant même que nous ne soyons au monde, est forcément structurant. Avec sa sonorité, et tout ce qu'il charrie, bon gré mal gré. Des ambitions, mais aussi des dettes, des devoirs de réparation... Tout le poids d'une histoire familiale, qui constitue forcément, en plus de l'étiquette sociale, un potentiel berceau de névroses.

PAR-DELÀ LE PLAN PARENTAL

« Comment se soustraire au désir parental ? Le prénom condense notre mission à tous, remarque Joseph Agostini : devenir sujets de notre propre désir. Porter l'amour qu'on nous a donné, s'inscrire dans un ordre symbolique, mais aussi pouvoir se porter soi-même. » Comment faire en sorte que ce premier « objet à soi » nous appartienne vraiment ? Que ce soit lui qui se moule à notre image, et non l'inverse ?

Pour échapper au déterminisme ou au contre-emploi, certain.e.s changent carrément de prénom. Ils et elles seraient environ dix mille par an à le faire, depuis que le décret, en 2017, a simplifié les démarches. Mais il y a plus simple, et peut-être plus radical : faire en sorte de pouvoir dire véritablement « "je" m'appelle », déjouer l'assignation. Enquêter, d'abord, pour connaître les raisons de ce choix. Faire la paix avec sa légende personnelle. Et habiter sereinement son prénom à sa façon. Incarner une Ysé sans mystère ni démesure, loin des rêves claudéliens de nos parents[5], une Marie joyeusement agnostique, un Amaury ou une Constance altermondialiste... Kevin Fafournoux a bien assis sa notoriété sur son prénom maudit – et beaucoup d'autodérision.

C'est ainsi que les prénoms changent d'image, non seulement au gré cyclique des modes, mais aussi au gré de celles et ceux qui les portent, et les réinventent. Nous avons le pouvoir d'influencer nos prénoms au moins autant qu'ils nous influencent. ●

1. Diffusé le 22 mars 2025 sur Paris Première, disponible en replay.
2. Dans un article de Djaïd Yamak, paru le 2 février dernier.
3. Auteur de *Sociologie des prénoms* (La Découverte, 2022) et *Changer de prénom* (PUF, 2016).
4. Auteur notamment d'*Et ils m'ont appelé Kevin... Ce que les prénoms disent de nous* (Hugo, "New Life", 2025).
5. Ysé est un personnage de la pièce *Partage de midi* de Paul Claudel.



Refus scolaire anxieux

Mieux le comprendre pour mieux le soigner

Il toucherait près de 5 % des élèves de la maternelle au lycée. Difficile à analyser, ce mal-être ne doit pas être pris à la légère. Allier fermeté et écoute bienveillante, collaborer avec l'école et les soignants, garder confiance en cas de rechute… Nos conseils pour aider les parents face à ce trouble qui bouscule toute la vie familiale.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

PLAINPICTURE/LUBITZ + DORNER

Cela commence souvent par des migraines, des maux de ventre, parfois des nausées, des troubles du sommeil, des crises d'angoisse... Peur de l'école aussi intense qu'irrationnelle, le refus scolaire anxieux (RSA) se manifeste de façon insidieuse et progressive, entraînant chez certains enfants et adolescents une incapacité totale à se rendre à l'école, au collège ou au lycée, malgré les efforts de leurs parents pour les y ramener. Difficile à chiffrer, le phénomène – qui a explosé depuis le Covid – concernerait jusqu'à 5 % des élèves d'âge scolaire, selon les études. Pourquoi cette détresse émotionnelle, parfois cataloguée comme un caprice, est-elle si difficile à comprendre ? Alors qu'elle touche des élèves aux situations très différentes, quelles sont les clés essentielles pour les accompagner au mieux ?

UN « BURN-OUT » SCOLAIRE

« Lorsque ma fille a commencé à ne plus pouvoir se rendre à l'école, quelques semaines après son entrée en sixième, mon propre frère, qui pourtant me connaît mieux que personne, m'a demandé : "Tu ne crois pas que tu es un peu laxiste avec Laïa ?" », se souvient Virginie Landemaine, qui a alors décidé d'écrire un livre pour mieux faire connaître ce trouble anxieux. Dans *Phobie scolaire, mon enfant n'arrive plus à aller à l'école !* (Éditions du Bateau vert et blanc, 2023), elle raconte le vécu de sa fille, aujourd'hui âgée de 16 ans et enfin épanouie en seconde professionnelle après quatre ans de cours suivis avec le Cned. Elle y donne aussi la parole à plusieurs spécialistes, dont le Dr François Jubert, psychiatre à Nantes, qui compare le refus scolaire anxieux à un véritable « burn-out » et pointe la responsabilité d'un système scolaire français très axé sur la compétition. « En France, aujourd'hui, les élèves sont évalués sans arrêt, ce qui est une folie à mon sens. Ce fonctionnement les met dans un stress continu tout au long de l'année, ce qui n'était pas le cas il y a dix ou vingt ans », estime-t-il. La France serait ainsi le pays possédant le plus haut taux de phobie scolaire en Europe, juste derrière le Japon et la Corée du Sud, connus pour leurs systèmes scolaires très compétitifs. Pour la psychothérapeute et docteure en psychologie Marie Gallé-Tessonneau, autrice, avec Laetizia Dahéron, d'*Accompagner mon enfant face à sa phobie scolaire* (Dunod, 2025), l'anxiété de performance et la peur de l'échec peuvent en effet être l'une des causes de la phobie scolaire, mais il en existe bien d'autres. « Chez les plus jeunes, elle s'explique aussi parfois par une anxiété de séparation, une angoisse à l'idée de quitter sa maison ou ses parents. Elle peut aussi être due à une anxiété sociale, liée à la crainte d'être rejeté ou ridicule devant les autres, ou encore à une agoraphobie », détaille-t-elle. Avec l'augmentation de la pression scolaire, l'exigence accrue d'autonomie et l'irruption des dynamiques de groupe, l'entrée au collège correspond ainsi à un pic de refus scolaire anxieux. « Pour poser le diagnostic, deux éléments déterminants sont pris en compte, précise Marie Gallé-Tessonneau : la durée de ce trouble et son retentissement dans la vie quotidienne de l'enfant ou de l'adolescent. »

> "LES ÉLÈVES SONT ÉVALUÉS SANS ARRÊT. CE FONCTIONNEMENT LES MET DANS UN STRESS CONTINU"
>
> • FRANÇOIS JUBERT, PSYCHIATRE •

LE TRIO GAGNANT : FAMILLE-ÉCOLE-SOIGNANTS

Scolariser un enfant par la force est contre-productif, affirment les spécialistes. Lorsque l'école commence à devenir un sujet d'angoisse, il faut d'abord éviter de banaliser et essayer de comprendre ce qui se joue. D'après l'enquête menée en 2018 par la pédopsychiatre et sociologue Laelia Benoit auprès de mille ●●●

●●●

quatre cents élèves souffrant de RSA âgés de 5 à 18 ans, près de la moitié avaient été victimes de harcèlement, d'insultes ou de menaces[1]. Dès le primaire, entre aussi en jeu la prise de conscience des différences – difficultés d'apprentissage (dyslexie, dysgraphie…), précocité, hypersensibilité, TDAH, troubles autistiques… –, d'où l'intérêt, parfois, de réaliser un bilan cognitif pour identifier le fonctionnement de l'enfant et pouvoir mieux l'accompagner. « Lorsque le jeune fait état d'un mal-être, il faut très rapidement consulter un soignant de confiance pour vérifier si la plainte somatique est reliée ou non à quelque chose de tangible, estime le psychopédagogue Arthur Messi, auteur du *Refus scolaire anxieux, agir au sein de l'école* (Tom Pousse, 2024). Une fois le diagnostic posé, on peut aussi travailler avec un psy pour identifier les déclencheurs de l'anxiété et essayer de limiter leurs effets. »

Contacter rapidement l'école pour expliquer la situation est bien sûr essentiel, même s'il n'est pas toujours évident, pour des parents, de reconnaître qu'ils n'ont pas réussi à faire venir leur enfant jusque dans la salle de classe. « C'est important de voir comment l'école peut comprendre la situation sans y voir une hostilité de la part du jeune », poursuit Arthur Messi, qui rappelle que les jeunes en RSA ont malgré tout des ambitions scolaires. « Ils ne cherchent pas à échapper à l'enseignement, c'est juste la façon dont fonctionne l'école qui ne leur convient pas », précise-t-il. Pour Virginie Landemaine, la collaboration avec une conseillère principale d'éducation particulièrement sensibilisée au sujet s'est ainsi révélée essentielle au cours des quatre années de phobie scolaire de sa fille. « Ensemble, nous avons essayé beaucoup d'aménagements : supprimer des matières, la changer de classe, ne la faire venir qu'une demi-journée, l'emmener à l'école avec une amie, se souvient-elle. J'ai trouvé aussi beaucoup de clés de compréhension et de ressources à l'association Phobie scolaire [voir encadré, ndlr], qui possède un groupe Facebook très actif et des correspondants régionaux partout en France. » Ne pas rester isolé et s'appuyer sur des interlocuteurs bienveillants est ainsi essentiel pour avancer. « C'est un trouble très culpabilisant pour les parents et un véritable tsunami pour toute la famille, d'où l'importance de mettre en place rapidement un trio gagnant famille-école-soignants », résume Marie Gallé-Tessonneau.

OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

- À l'association Phobie scolaire : phobie-scolaire.org.
- Auprès des pédopsychiatres, psychiatres ou psychologues formés aux TCC (thérapies comportementales et cognitives).
- Dans les centres médico-psychologiques (CMP), les Maisons des adolescents (anmda.fr) ou les unités spécialisées dans les RSA au sein des hôpitaux (CHU de Montpellier, hôpital Salvator à Marseille, hôpital Robert-Debré à Paris…).

FAIRE BOUGER LES LIGNES

Le refus scolaire anxieux bouleverse le quotidien des parents : 69 % d'entre eux adaptent alors leur emploi du temps et doivent, en prime, recourir à des soins souvent non remboursés. « L'idéal, c'est de mettre en place les adaptations nécessaires, sans se suradapter non plus ni placer le trouble du jeune au cœur de la vie familiale, conseille Arthur Messi. C'est important de garder des moments de loisir et de respiration, de penser aussi aux frères et sœurs, car le refus scolaire anxieux est un chemin long, avec de nombreuses rechutes. » Aussi difficile soit-elle, cette crise qui secoue la famille oblige également les parents à prendre du recul sur leurs croyances et leur éducation. « À un moment, j'ai appris à lâcher prise. J'avais fait tout ce que je pouvais, mais j'ai compris qu'il fallait aussi que je fasse confiance à ma fille, qu'elle avait en elle les ressources pour s'en sortir », explique Virginie Landemaine, qui a elle-même entamé une reconversion pendant cette période compliquée. « À force d'interroger ma fille sur ce qui l'animait, je me suis moi aussi reconnectée à mes rêves d'enfant, poursuit-elle. Aujourd'hui, j'en suis persuadée : ma fille m'a accompagnée autant que je l'ai accompagnée. » ●

1. « Phobie scolaire : effet de mode ou réalité profonde ? », Inserm, 2023.



OFFRE D'ABONNEMENT

jusqu'à **44%** de réduction

+ EN CADEAU, LE SAC BANANE ZÉBRÉ

Léger et confortable, ce sac banane accompagne toutes vos journées avec style ! Son design sobre en fait l'allié idéal des femmes actives qui recherchent à la fois la praticité et l'élégance grâce à un accessoire moderne, facile à adapter à toutes vos tenues.



+ 6 HORS-SÉRIE



Offre **Intégrale**

1 an
12 numéros + 6 HS

\+
EN CADEAU
Le sac banane zébré

\+
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

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 # D1723352

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

☐ **Offre annuelle**[(a)] : **- 43%**
1 an - 12 nos + Le sac banane zébré 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 30/04/2026. 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.

4_116607535

VIVRE AVEC *UN.E COMIQUE DE SERVICE*

Ils plaisantent, ironisent, tournent tout en dérision, au risque de dépasser certaines limites. L'humour est leur refuge, mais qu'est-ce que cela dit de leurs peurs et désirs ? Et comment partager leur quotidien sans rire jaune ? L'éclairage d'Arthur Durif Meunier, psychologue et psychothérapeute.

PAR **AURORE AIMELET**



DIAMOND DOGS/GETTY IMAGES

QU'EST-CE QU'IL SE PASSE ?

L'humour est une forme d'esprit qui s'attache à souligner le caractère comique, ridicule, absurde ou insolite de la vie. « Parce qu'ils l'ont appris dès l'enfance auprès d'une famille plutôt amusée et amusante, ou parce qu'ils se sont découvert une appétence puis une compétence en la matière en grandissant, certains plaisantent avec brio, pour leur plus grand plaisir et celui de leur entourage », reconnaît Arthur Durif Meunier. Mais pour d'autres, les flops s'enchaînent. « Les comiques de service finissent par ne plus être drôles. Deux profils se distinguent. Il y a ceux qui ne se rendent pas compte de leurs propos et du malaise qu'ils génèrent – c'est le cliché du tonton et de ses blagues douteuses. Et puis il y a ceux qui savent très bien ce qu'ils font, à savoir les pitres, mais qui en retirent des bénéfices secondaires (même s'ils ne les mesurent pas toujours). L'humour, bien que parfois un peu bête, leur évite de prendre des responsabilités, par exemple d'aborder des questions de fond, de s'engager dans une relation intime, de parler d'eux-mêmes, d'avouer des sentiments, de demander un service, etc. Passer pour un clown est coûteux, mais cela l'est toujours moins que de traverser des situations qui pourraient susciter des émotions désagréables. »

POURQUOI C'EST DIFFICILE

Si la figure du tonton blagueur a tendance à laisser son auditoire au mieux embarrassé, au pire consterné, elle n'implique généralement guère de souffrances. En revanche, celle des personnes qui multiplient les pirouettes est problématique. « Cette stratégie se révèle rarement viable et s'avère bien souvent contre-productive. Lorsqu'elles plaisantent au lieu de rassurer, séduire ou défendre leur point de vue, elles prennent le risque de ne pas être entendues. » L'entourage lui aussi peut être désarçonné. « Soit parce que l'humour renvoie à quelque chose qui nous dérange : vivre avec un clown, dont le comportement est un peu puéril, peut inquiéter si nous avons besoin de sécurité par exemple, ou contrarier nos valeurs si nous sommes attachés à la dignité ou à une certaine prestance. Soit parce que les comiques nous semblent insaisissables : à chaque fois que nous voulons échanger sur un sujet sérieux (l'amour, la religion, l'argent, l'avenir, etc.), ils se réfugient derrière l'ironie ou la dérision. »

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

Concernant les grands blagueurs qui ne désopilent plus personne, tontons ou pas, il convient d'avoir un petit tête-à-tête avec eux. « Il faut surtout éviter de leur faire perdre la face en public quand ils cherchent justement à briller. En revanche, nous pouvons parler en notre nom (de notre gêne ou de notre inconfort), rappeler ce qui nous importe (la tolérance ou la pudeur) et évoquer ce qui nous fait rire davantage que les calembours (pour leur donner des pistes). » Quant aux personnes qui ont, pour exister, choisi de porter un masque d'histrion, il est important de les considérer comme de potentielles alliées. « Elles sont souvent capables d'entendre qu'une telle posture a des répercussions sur leur entourage. Et qu'il y a des moments pour être drôles et d'autres pour se montrer authentiques. D'autant que cette posture infantile responsabilise forcément l'autre, qui dès lors passe pour le ou la rabat-joie auprès des amis, le ou la méchant.e avec les enfants. Dire notre frustration et demander une plus juste répartition des rôles est nécessaire. »

Des ressources pour avancer ensemble

- **Un sujet de philosophie sur lequel réfléchir :** peut-on rire de tout… à propos de soi ?
- **Un sport à pratiquer :** une discipline en compagnie d'un animal (équitation, canicross) qui allie légèreté et authenticité.
- **Une activité à partager :** la méditation, qui invite à se familiariser avec son intériorité (sensations, pensées, émotions) que l'humour tend à camoufler.
- **Un film à voir :** *Le Sens de la fête* d'Éric Toledano et Olivier Nakache (2017).
- **Un roman à lire :** *Le Vieux qui ne voulait pas fêter son anniversaire* de Jonas Jonasson (Pocket, 2012).

ET CÔTÉ THÉRAPIE ?

Lorsque l'humour vise à adoucir le réel, il est plutôt de bon aloi. « Il permet parfois de s'en saisir, même maladroitement, et de s'y adapter quand il est douloureux. Se moquer d'un célibat qui s'éternise ou d'une déconvenue professionnelle est un moyen d'y faire face. Mais si le recours à l'humour est systématique et qu'il a pour but de camoufler le réel, de le minimiser, c'est là qu'il devient pathologique. Certains font les pitres par habitude et parce que cela les rassure. Or, le piège est de prendre le familier pour le désirable : ils se protègent certes mais ils ne réalisent pas leurs envies, ne vont pas au bout de leurs projets. » Un travail thérapeutique permettra de mieux comprendre ce que l'humour vient soulager. « Que mettent-ils à distance ? De quoi ont-ils peur ? Ces questions sont difficiles à aborder pour eux, d'autant que le second degré, les traits d'esprit ou la bonne humeur sont valorisés socialement et qu'il est tentant de dédramatiser la situation. Pourtant celle-ci est, non pas dramatique, mais parlante. » Derrière le clown, il y a rarement quelqu'un de léger. Le rire, quand il se répète à l'identique, raconte souvent une histoire qui n'a pas trouvé d'autres mots. Apprendre à retirer le masque, par instants, n'enlève rien à l'originalité. Cela permet peut-être et plus simplement de réapprendre à sourire. ●

À LIRE



Psychologie de l'humour, mécanismes et impacts d'Arthur Durif Meunier. Après une première partie théorique qui repose sur les dernières recherches sur l'humour, l'auteur illustre son propos de vignettes cliniques issues de son activité de psychothérapeute (Dunod, 2024).

LES THALASSOS PSYCHOLOGIES

EXCLUSIVEMENT RÉSERVÉES À NOS LECTEURS





Retrouvez les 2 programmes sur mesure des thalassos concoctés par Psychologies et Thalazur, l'un à Antibes, l'autre à Carnac. Faciles d'accès et situées dans des lieux d'exception, les Thalassos Psychologies vous proposent des soins de thalassothérapies, des massages, ainsi que des ateliers et séances dédiés au corps et à l'esprit.

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

au Thalazur Carnac

Cure Reconnexion à soi

Mon programme au Thalazur Carnac

8 soins thalasso

3 massages

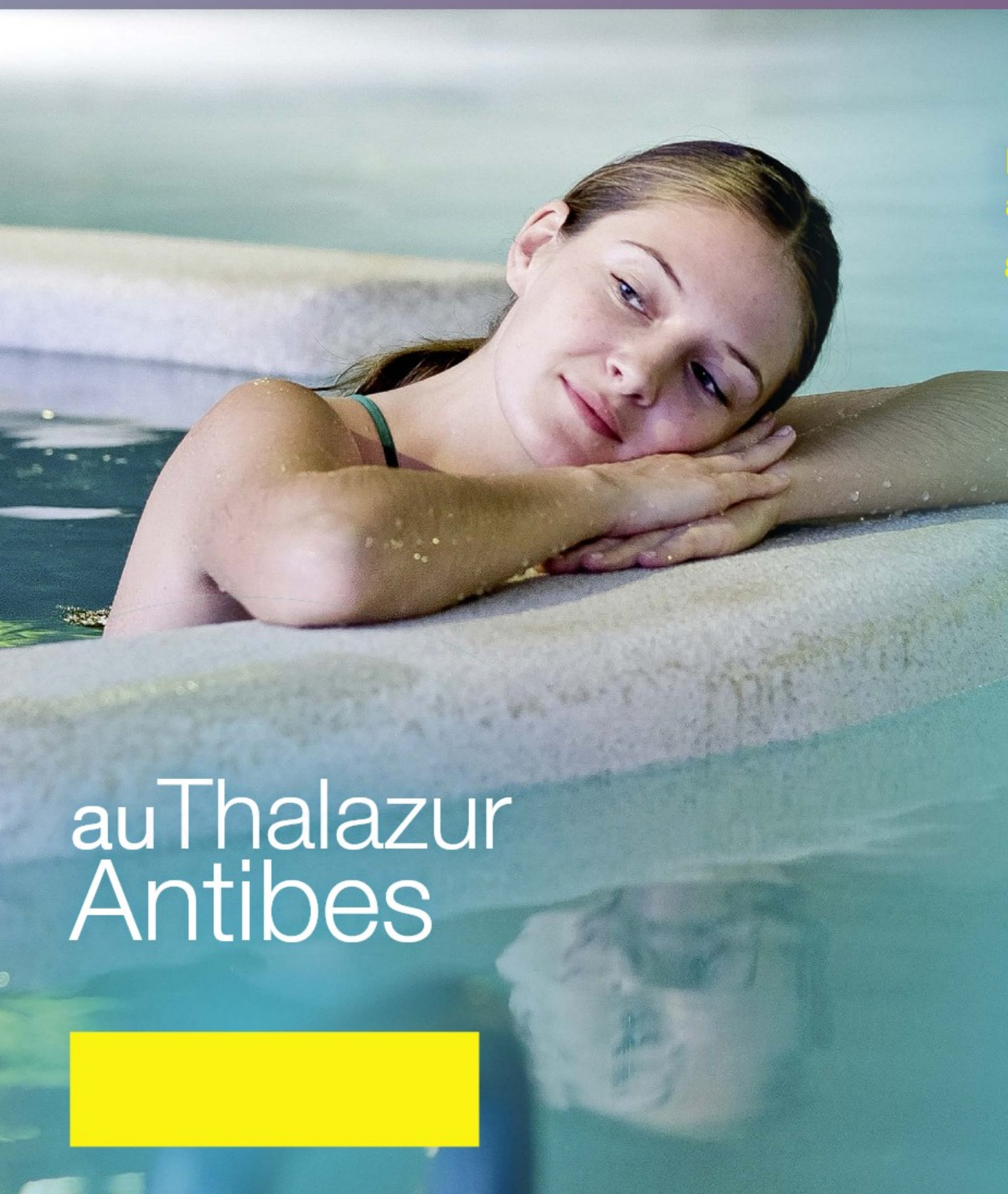
3 séances pratiques

3 ateliers

1 conférence « sortir de nos schémas limitants pour renaître à soi »

Avec la présence de **Tamara Wenish**

Un tarif



au Thalazur Antibes

Mon programme au Thalazur Antibes

8 soins thalasso

1 gommage marin aux huiles et pétales de rose Thalazur NOUVEAU

1 enveloppement d'algues reminéralisante NOUVEAU

1 application de boue marine

2 bains hydromassants aux sels de bains Thalazur NOUVEAU

2 lits hydromassants

1 douche oscillante

4 massages

2 massages du corps Aroma aux huiles essentielles NOUVEAU

1 massage sous fine pluies d'eau de mer NOUVEAU

1 massage signature Thalazur jardin marin NOUVEAU

5 séances pratiques et ateliers

1 séance d'aquabiking

1 séance aquatique de jets sous-marins

2 séances aquatiques de « Vitalité Marine »

1 atelier Aromathérapie NOUVEAU

1 conférence sur l'aromathérapie

NOUVEAU

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

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

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS : 01 41 33 57 20
Du lundi au vendredi, de 9h à 19h et le week-end, de 9h30 à 17h30

OU demandez votre brochure sans engagement Psychologies

☐ **Antibes** (785337) ☐ **Carnac** (784850)

Nom* : ..... Prénom* : .....

Adresse* : .....

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

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

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

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

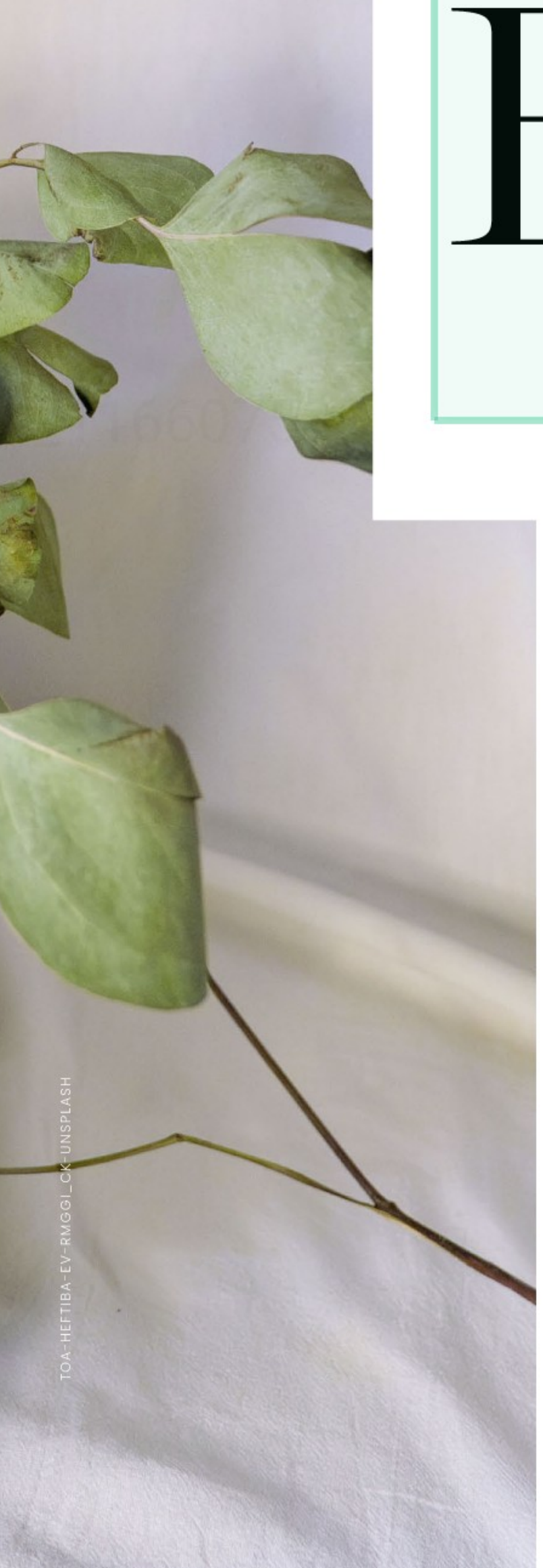
☐ Je ne souhaite pas recevoir les offres Voyages Lecteurs et Psychologies sur des produits et services similaires à ma commande par la Poste, e-mail ou téléphone. Dommage !

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

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

VOYAGES LECTEURS

C'EST BON À SAVOIR


TOA-HEFTIBA-EV-RMGGI_CK-UNSPLASH

Camille se questionne, elle dit ne pas savoir se défendre, être dans l'évitement, et interroge, dans « La première séance », notre psychiatre Robert Neuburger… qui va la rassurer dans ses attitudes et choix de vie.

Quant à notre filtre du mois, il nous permet de comprendre qu'expliquer deux choses l'une par l'autre, alors qu'elles n'ont rien à voir, est incongru. En revanche, notre propension à faire ce lien dit quelque chose de nous.

NOTRE PASSÉ nous définit-il ?

Si notre histoire
nous prédestine, libre
à nous de nous en détacher.
Impossible bien sûr de
changer les faits, mais nous
pouvons apprendre à
les regarder autrement
pour ne plus subir. Et nous
autoriser peu à peu à
vivre un présent délesté
du poids du passé.

PAR **VIOLAINE GELLY,**
PSYCHOPRATICIENNE
ILLUSTRATION : **LÉA CHASSAGNE**

Mes expériences + mon héritage familial, culturel et social + quelques spécificités physiologiques (les yeux verts de mon père et le diabète de ma mère) = ce que je suis. Voilà l'addition, à peu près exhaustive, d'une définition déterministe de notre identité. Ne resterait donc qu'à cesser de lire les philosophes et fermer les cabinets de psys puisque nous serions, une fois pour toutes, la résultante d'une fatalité inscrite dans nos gènes et dans les expériences familiales de plusieurs générations. Comme dans le fameux (et faux) « tout se joue avant 3 ans », nous ne serions que les esclaves, impuissants et plus ou moins consentants, de nos ancêtres et de notre passé.

TOUT CE QUI FAIT NOTRE PERSONNALITÉ

Il est indéniable que nous sommes façonnés par notre histoire : nos expériences, notre éducation, les traumatismes ou les joies passées constituent la matière même de notre personnalité. Mais cela signifie-t-il que ce passé définit l'adulte que nous sommes devenus ? Certains ont pu le prétendre.

En 1677, Spinoza, dans son *Éthique* (Le Livre de poche, 2011), affirmait ainsi que notre liberté d'agir n'était qu'une illusion. Que, soumis à des lois naturelles que nous ne comprenons pas, nous sommes comme une pierre qui, jetée en l'air, se croit libre de son mouvement. Dans la roue du philosophe hollandais, on trouve entre autres Karl Marx. « Ce n'est pas la conscience des hommes qui détermine leur être, mais leur être social qui détermine leur conscience », trouve-t-on dans *Le Capital* (Gallimard, "Folio essais", 2008). Cette thèse du matérialisme historique pose que notre identité n'est pas le fruit d'une essence abstraite ou d'une liberté pure, mais le produit de nos conditions matérielles d'existence. Spinoza comme Marx renvoient donc aux limbes de la littérature un personnage aussi flamboyant que Jean Valjean. Pauvre parmi les pauvres, forçat et rebelle, quelle chance avait-il de devenir ce saint laïc que nous conte Victor Hugo dans *Les Misérables* ?

RIEN N'EST ÉCRIT À L'AVANCE

Sur ces déterminismes, la psychanalyse peut sembler surenchérir. Avec Sigmund Freud, l'enfance devient une matrice ; le lieu fondateur où se nouent les conflits, les manques, les désirs ; le théâtre où se jouent les grands conflits de notre existence. Tout serait inconscient mais rien ne serait innocent : nos choix amoureux, nos peurs, nos sabotages intimes porteraient l'empreinte de ce qui fut. Cette lecture a eu un mérite immense : elle a donné du sens à ce qui faisait souffrir en silence. Mais elle a aussi généré l'idée, tenace, que tout serait déjà écrit, nourrissant nos peurs intérieures. Un enfant maltraité deviendra un parent maltraitant ; un enfant mal aimé, un adulte évitant ; un enfant abandonné, un adulte abandonnique... Comme la malédiction d'un Dieu vengeur que rien ne vient lever.

D'autant qu'il n'y a pas que notre passé personnel. Nous sommes également captifs de nos ancêtres, dit la psychogénéalogie. On croit agir par libre arbitre, on pense choisir son partenaire ou sa carrière avec une indépendance farouche, et puis un jour, on réalise avec un mélange d'effroi et de tendresse que l'on est en train de rejouer la même partition que notre grand-tante dépressive ou notre grand-père aventurier. Ce que le psychiatre Iván Boszormenyi-Nagy a appelé, dans *Psychothérapies familiales* (PUF, 1980), la « loyauté familiale invisible » serait une sorte de contrat mystique signé avec le sang de la lignée, qui nous oblige à rester fidèles aux drames, aux échecs ou aux schémas de nos aïeux. Comme si, au fond de nous, une petite voix murmurait : « Si je réussis là où mon père a échoué, est-ce que je ne suis pas en train de le trahir ? » Alors, par amour, un amour archaïque et aveugle, nous préférons souffrir comme nos parents plutôt que d'être heureux sans eux (ou différemment d'eux). ●●●

IDÉES CLÉS

Nous sommes FAÇONNÉS par notre passé.

Le présent n'est pas L'ESCLAVE du passé.

DEVENIR SOI, c'est inclure son passé dans son présent.

ILLUSTRATION LÉA CHASSAGNE POUR PSYCHOLOGIES

●●●

« LÀ OÙ ÉTAIT LE "ÇA", LE "JE" DOIT ADVENIR »

Alors oui, le passé est comme une grammaire émotionnelle. Avec elle, nous lisons le monde à travers le filtre de ce que nous avons vécu. Mais la grammaire n'est pas le récit. Elle est l'outil qui permet de l'écrire. La main est la nôtre. « L'important n'est pas ce qu'on a fait de nous, mais ce que nous faisons de ce qu'on a fait de nous », nous dit Jean-Paul Sartre dans *Saint Genet, comédien et martyr* (Gallimard, 1952). Cela ne signifie pas que le passé n'a pas de poids, mais que nous avons la liberté de ce que nous en faisons. Ce qui nous définit, ce n'est pas notre histoire, mais la position que nous tenons face à elle. Puisque nous n'avons pas le choix de refuser que le passé nous influence, il s'agit de décider qu'il ne nous définit pas, qu'il ne nous résume pas. Ici se joue la proposition psychothérapeutique. La cure ne vise pas à effacer le passé mais à nous permettre de nous le réapproprier, de le réintégrer consciemment dans son histoire. « Là où était le "ça", le "je" doit advenir », écrit Freud dans *Nouvelles Conférences d'introduction à la psychanalyse* (Folio, "Essai", 1989). Là où nous étions gouvernés par nos forces inconscientes, nous pouvons entrer dans une forme de conscience libre et responsable. Ainsi le travail thérapeutique ne consiste-t-il pas à nier le passé mais à lui donner une place juste. Non plus comme une identité (« Je suis cela ») mais comme une expérience (« J'ai vécu cela »).

Les neurosciences sont venues appuyer la proposition psychanalytique. Elles nous prouvent que notre mémoire n'est pas un disque de sauvegarde fidèle et fiable. Chaque fois que nous nous souvenons d'un événement, nous ne consultons pas une archive, nous la reconstruisons. Comme le suggère le neurologue Antonio Damasio dans *Le Sentiment même de soi* (Odile Jacob, "Poches", 2002), notre « soi autobiographique » est un tissage permanent. Si nous changeons notre regard, le sens de notre passé change avec nous (voir encadré). Un échec qui nous paraissait un désastre absolu peut devenir, avec le temps, une leçon féconde. Le passé n'est donc pas une prison fixe, c'est un texte que l'on peut réinterpréter à chaque lecture. Il ne s'agit pas de changer les faits mais de changer le regard que l'on porte sur eux. Passer du « subir » au « comprendre », puis du « comprendre » au « s'autoriser ».

LE CERVEAU, NOTRE ALLIÉ

Des études célèbres, notamment sur les descendants de survivants de traumatismes majeurs comme la Shoah, ont démontré que le stress chronique modifie la manière dont certains gènes s'expriment. On n'hérite pas de l'événement lui-même, mais de la sensibilité biologique au stress qu'il a engendré. Comme si nos ancêtres nous avaient légué une alarme incendie réglée de manière ultrasensible : elle se déclenche à la moindre fumée de cigarette, parce qu'un jour, dans notre généalogie, il y a eu un véritable incendie. L'épigénétique explique comment le passé nous « colle à la peau » ; la plasticité cérébrale, comment s'en affranchir. La capacité du cerveau à créer de nouvelles connexions neuronales tout au long de la vie est infinie. Pour toute nouvelle expérience, chaque prise de conscience, chaque « non » opposé à un vieux schéma, trace un nouveau sentier neuronal. Avec le temps et la répétition, ce sentier devient la nouvelle voie principale.

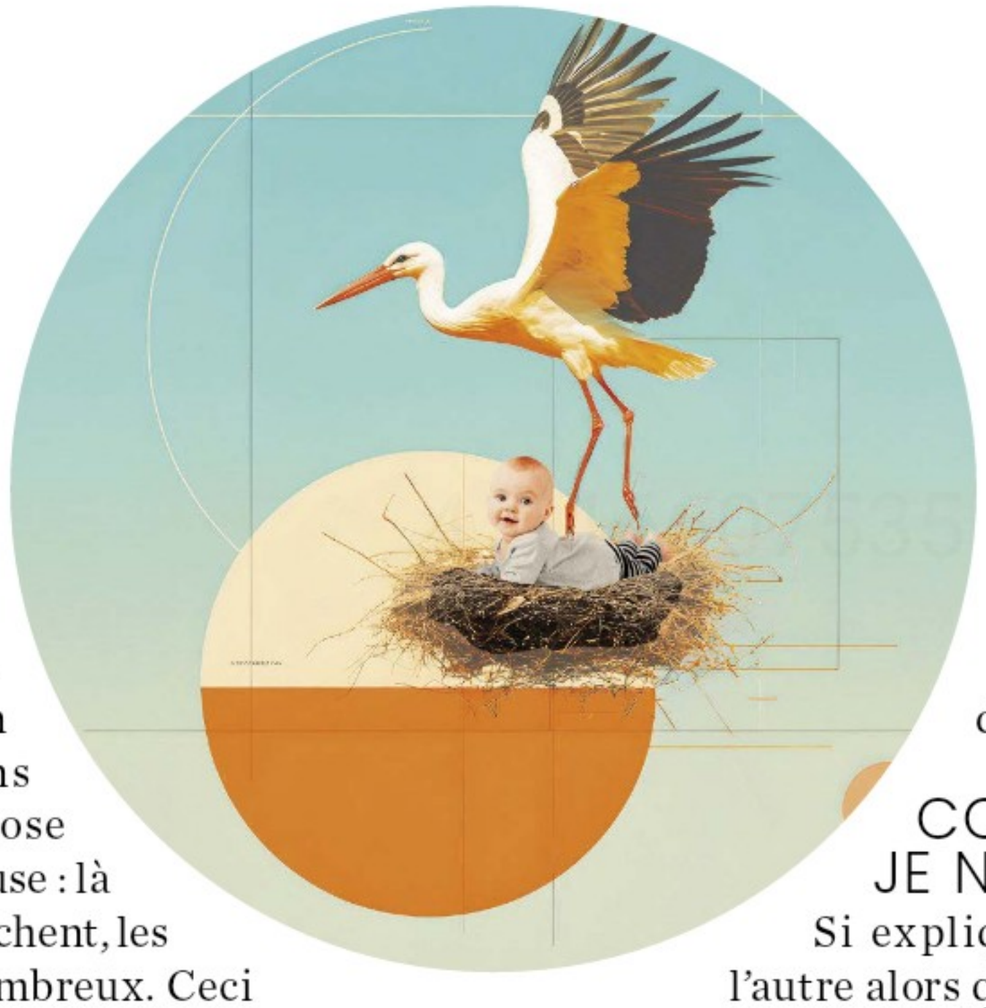
LE CHOIX DES MOTS POUR NOUS RACONTER

En revisitant notre histoire, nous en changeons la narration. Se libérer, c'est passer de « Je suis ainsi à cause de cela » à « Je suis ainsi avec cela ». Ce que les bouddhistes appellent la désidentification : je ne suis pas ma tristesse, je ne suis pas mon trauma, je suis celui ou celle qui les observe et qui décide quoi en faire. Je ne suis plus la victime de mon passé, mais le responsable de mon présent. Quand, dans *La Place* (Gallimard, "Folio", 2025), elle décrit son enfance de fille de cafetier d'Yvetot, Annie Ernaux ne sait pas qu'elle sera un jour récompensée par le prix Nobel de littérature pour « le courage et l'acuité clinique avec laquelle elle découvre les racines, les éloignements et les contraintes collectives de la mémoire personnelle ». Nous ne sommes pas ce qui nous est arrivé, nous sommes l'histoire que nous racontons à partir de ce qui nous est arrivé. Le passé ne représente que le début de l'histoire, les premiers chapitres du livre. Arrivé à la fin du roman de notre vie, Friedrich Nietzsche, dans *Le Gai Savoir* (Flammarion, "GF", 2020), propose cet exercice. Imaginez-vous dans l'hypothèse d'un « éternel retour », vie après vie. Et posez-vous la question : « Voudrais-tu revivre cette vie exactement telle qu'elle fut, une infinité de fois ? » Si vous répondez oui, y compris avec ce passé qui fut douloureux, c'est que vous avez réussi à transformer un fardeau en une création vivante, responsable et libre. ●

L'effet cigogne

Chaque mois, *Psychologies* fait toute la lumière sur un biais cognitif, un filtre de la pensée qui peut altérer notre jugement. Dans ce numéro, nous nous intéressons à l'art de tirer des conclusions qui nous arrangent, même farfelues.

PAR **AURORE AIMELET**



Les cigognes apportent-elles les bébés ? Vous pensez peut-être qu'il s'agit d'une légende. Que ce mythe de la naissance, d'origine germanique et qui s'est notamment implanté en Alsace au XIXe siècle, est sans fondement. Loin de là ! Il repose sur une observation fort sérieuse : là où les échassiers migrateurs nichent, les petits d'hommes sont plus nombreux. Ceci expliquerait donc cela.

Nous adorons en effet faire des liens pour trouver des raisons à tout. Même farfelues, elles nous donnent le sentiment de mieux maîtriser le réel, d'enfin comprendre la logique d'un monde dont le fonctionnement souvent nous échappe. Et nous voilà à tirer des conclusions à partir de deux phénomènes qui coexistent sans pourtant que l'un n'induise l'autre. D'autant que leur évolution parallèle est souvent expliquée par des facteurs extérieurs. En l'occurrence, les cigognes privilégient les villages pour s'installer, et il se trouve que le taux de natalité est plus important dans les zones rurales que dans les grandes agglomérations. C.Q.F.D., et pour de bon, cette fois.

Les chercheurs, notamment en statistiques, s'appuient sur cet exemple volontairement absurde pour illustrer une erreur de raisonnement fréquente, à savoir la confusion entre corrélation et causalité. L'effet cigogne fonctionne comme un rappel salutaire : les chiffres, aussi séduisants soient-ils, demandent toujours à être interrogés, replacés dans leur contexte et interprétés avec discernement.

COÏNCIDENCE ? JE NE CROIS PAS…

Si expliquer deux choses l'une par l'autre alors qu'elles n'ont rien à voir relève de l'incongruité, s'interroger sur le sens qu'une simultanéité peut receler pour soi est en revanche plus intéressant. C'est l'objet du concept de synchronicité développé par le psychanalyste Carl Gustav Jung. Là où une coïncidence évoque le simple hasard, la synchronicité parle d'une « coïncidence signifiante », simplement parce qu'elle est considérée comme éclairante ou pertinente par la personne qui la repère. Jung illustre ce concept par une anecdote devenue célèbre : alors qu'une patiente lui raconte un rêve dans lequel apparaît un scarabée d'or, un insecte semblable vient au même moment frapper la vitre du cabinet. Cette apparition inattendue permet de relancer la thérapie.

Moralité ? Si les cigognes ne sont finalement pas les grandes prêtresses de la fécondité, notre cerveau, lui, reste fidèle au plaisir de relier ce qui coïncide. D'ailleurs, tout le monde sait que les bébés naissent dans les choux et dans les roses ! ●

IMAGE GÉNÉRÉE PAR UNE INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Le regard : écran, miroir et scène capitale

En séance, les yeux parlent avant les mots. Ils peuvent rassurer, gêner, blesser, réchauffer. Ce n'est pas un détail : c'est un acte clinique.

PAR **HÉLÈNE FRESNEL**



« Que va-t-on lire sur mon visage ? » se demandent beaucoup de patients en entrant en séance. Le regard devient un écran où se déposent des histoires anciennes. Face au thérapeute, chacun projette un film : attente d'approbation, peur d'être jugé, désir d'être choisi. Freud l'avait compris : voir/être vu touche au désir et à la honte. Le face-à-face peut devenir duel, séduction ou examen. Sur le divan, on ne supprime pas le regard, on le déplace : moins de théâtre, plus de pensée qui chemine. Le patient parle davantage à ce qu'il imagine de vous qu'à votre visage réel – et c'est précieux pour entendre le transfert.

Très tôt, un regard accordé aide à se sentir réel : « Je tiens parce que quelqu'un me reçoit. » Un regard accordé ne commente pas, il soutient. Il offre une continuité quand l'intérieur se fissure, et rend possible la représentation de soi. Dans un passionnant colloque organisé par *Le Carnet Psy*, le 22 novembre 2025 à Paris, Maurice Corcos, psychiatre et psychanalyste, faisait la remarque suivante : « Être, c'est être perçu, mais c'est surtout être rêvé, imaginé, halluciné, pensé, présenté et représenté à soi et au monde avant que d'être parlé, avant que d'être dit, avant d'être nommé. » Chez certains, être regardé réveille un œil intérieur dur : honte, contrôle, crainte d'être démasqué. À l'adolescence, le regard d'autrui devient projecteur social, et l'on oscille entre exhibition et disparition.

Et le thérapeute dans l'affaire ? La psychanalyste Margaret Little soulignait l'importance des micro-signaux qu'il envoie : un sourcil levé peut effondrer ou réparer.

Le regard juste n'est ni fixe, ni fuyant : il s'ajuste à l'instant.

- En cure analytique, l'absence de regard n'est pas un manque. C'est un espace où se déploient librement images, associations, rêves.
- Dans la détresse ou la dissociation, le thérapeute étaye par un regard bref et stable, qui contient sans envahir et dit : « Je suis là. »
- Quand la honte et/ou le sentiment d'être (d)évalué surgissent, il regarde moins et peut laisser la voix, le rythme et les silences guider le travail.
- Lors d'un récit traumatique, si le patient se fige, il peut lui proposer de fixer un point neutre, de revenir au souffle, puis aux mots.

Il s'agit moins de bien regarder que de rendre pensable ce que le regard déclenche, y compris quand il se retire. Parfois, c'est là que le patient voit. Sans bruit, soutenu par une présence discrète, têtue. ●

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

J’ai gagné en simplicité, en visibilité, en liberté.



En rejoignant **MonPsy**, j’ai allégé mon quotidien de praticien. Prises de rendez-vous, paiements, factures : tout est automatisé.

Je choisis mes horaires, mes tarifs, mon rythme. Et surtout, je suis plus visible, tout en gardant la main sur ma pratique.

Aujourd’hui, j’exerce comme je l’ai toujours voulu : sereinement.

monpsy.fr/pro

Illustration : Freepik / Storyset

Rendez-vous sur monpsy.fr/pro
1er mois offert
Puis 79,90€/mois

monpsy × Hellocare

Consulter n’a jamais été aussi simple.

Un service PSYCHOLOGIES magazine

“Je ne sais pas me défendre”

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 : Camille, 50 ans.

PROPOS RECUEILLIS PAR **AURORE AIMELET**



CAMILLE, 50 ANS

Je ne sais pas me défendre, confie Camille, 50 ans. Dans la vie privée ou au travail, quand je suis attaquée, je me tais. Je n’arrive pas à m’opposer, à dire non. Il y a quelques années, par exemple, l’un de mes collègues m’a reproché de ne pas avoir fait quelque chose alors que ce n’était pas à mon département de le faire. Mais je n’ai rien dit, j’ai même essayé d’arranger la situation. Après coup, je me suis trouvée bête.

— Faisons connaissance, Camille, lui propose Robert Neuburger. Que faites-vous dans la vie ?

— Désormais, je travaille avec les animaux. Mais j’ai longtemps été cadre dans des multinationales. Je fais des remplacements de temps en temps, en intérim, mais je ne veux plus diriger qui que ce soit ou quoi que ce soit en CDI. Pour ma santé mentale, il fallait que je quitte cet environnement trop agressif. Après avoir gravi les échelons, j’ai réalisé que mon ambition n’était pas d’écraser mes collègues.



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

— Je comprends. Vous êtes en couple, Camille ?
— Non, je n'ai jamais été en couple plus de quelques mois.
— Vous faites de l'intérim en amour aussi...
— Au départ, ce n'était pas un choix. Je travaillais beaucoup, je me disais que ça viendrait plus tard. Mais avec l'âge, j'ai eu moins envie. Vous savez, les gens se confient souvent à moi, et leur quotidien à deux ne fait pas toujours rêver. Je suis bien toute seule aujourd'hui avec mes chiens.
— Votre famille ne vous a pas mis la pression ?
— Oh si ! Mais ils ont surtout insisté sur les études. Je devais être l'ascenseur social de mes parents. C'est un peu plus tard qu'ils m'ont mis la pression sur le mariage et la maternité. Et jusqu'à mes 40 ans.
— Vous êtes fille unique ?
— Nous sommes deux avec mon frère, et je suis l'aînée. Il est prof à l'université. Et lui, au contraire de moi, il va de relation en relation.
— Vos parents sont toujours en vie ?
— Oui, et encore ensemble. Pourtant, ça a toujours été très conflictuel entre eux parce qu'ils sont différents. Mon père venait de la campagne et il a commencé à travailler à 14 ans dans la restauration. Il aime aller à la pêche ou aux champignons. Ma mère, elle aussi, était issue d'une famille très simple, mais elle est devenue secrétaire dans une banque, donc un peu snob. Elle, elle aime l'argent, d'où les conflits.
— Vous me disiez travailler avec les animaux désormais. Comment vous est venue cette idée ?
— Il y a quelques années, j'avais un chat qui souffrait d'un problème aux yeux. Le vétérinaire n'arrivait pas à le soigner et m'a proposé d'aller voir une dame qui avait des pouvoirs, comment dire... télépathiques. J'étais scientifique mais prête à tout. Et cette dame a trouvé une solution. Ensuite, j'ai fait des stages de communication avec elle, et finalement une formation. Depuis, je collabore avec un cabinet de thérapie animalière. Il y a un vétérinaire nutritionniste, une acupunctrice, une ostéopathe. Tout ce qu'on peut faire pour le bien-être des animaux, on le fait.
— Depuis que vous exercez auprès d'eux, quel est votre souvenir le plus important ?
— Il y en a beaucoup ! Mais je me souviens d'un bouledogue que nous avons accompagné en fin de vie. Il m'a fait confiance tout de suite et m'a donné énormément de détails sur la vie de ses propriétaires. C'était assez bluffant.
— Vous voulez dire... le chien ? Vous communiquez avec les animaux ?
— Je reçois des images, des sons, des goûts, des émotions, des mots. C'est multisensoriel.
— Vous êtes venue me voir parce que vous n'arrivez pas à vous défendre. Pouvez-vous dire non aux bêtes ?
— À eux, oui, parce que je sais qu'ils ont besoin d'être éduqués et cadrés.
— Au fond, votre problème, ce sont les humains...
— Oui. Et pourtant, j'ai beaucoup d'amis de longue date.
— Quelle sorte de gens vient à vous ?
— Souvent des personnes qui ont envie de parler. Ou qui ont besoin d'une infirmière, notamment les hommes. Le problème, c'est que j'ai tendance à les aider et qu'ils s'accrochent à moi. C'est pour ça que ça ne dure pas avec eux, parce que ce n'est pas réciproque.
— Et avec votre frère, comment ça se passe ?
— Je l'ai beaucoup protégé quand nous étions jeunes. Et puis, il est devenu un peu snob lui aussi, assez méprisant, très autoritaire.
— Vous avez donc des rôles complémentaires. S'il est autoritaire, il sait se défendre et vous, non. Il ressemble à votre mère, et vous, à votre père.
— C'est vrai. Je suis aussi réservée que mon père, et j'aime les choses simples ! Ma mère et mon frère, eux, veulent briller en société.
— Vous m'avez dit que vos parents se disputaient beaucoup. Mais si votre père est paisible et taiseux, pourquoi tant de conflits ? ●●●

"JE SUIS AUSSI RÉSERVÉE QUE MON PÈRE.
MA MÈRE ET MON FRÈRE, EUX, VEULENT BRILLER EN SOCIÉTÉ"
• CAMILLE •

SHUTTERSTOCK CHRISTOPHE MEIREIS

●●●

— Parce qu'il ne parle pas, il boude. Et il peut le faire pendant des mois. À table, il dit : "Camille, passe-moi le sel", alors que le sel est juste à côté de ma mère. Vous voyez ?
— Il n'entre pas dans la rivalité. Et vous non plus...
— Non !
— Votre technique, c'est l'évitement. Et c'est une bonne technique parce qu'elle surprend les opposants qui s'attendent à une réaction mais se retrouvent décontenancés, seuls face au silence. C'est une stratégie efficace, Camille ! Vous avez dû la mettre au point dans l'enfance, non ?
— Sans doute pour protéger mon frère. C'était lui qui faisait des bêtises, mais comme j'en étais responsable, c'est moi qu'on disputait. Petits, on passait l'été chez nos grands-parents, et pendant un mois, il ne lâchait pas ma main. Pour manger, pour dormir. Il se sentait abandonné et s'accrochait à moi, lui aussi.
— Vous me faites penser à deux orphelins...
— On a reçu beaucoup de claques, quand même. De la part de ma mère, pas de mon père.
— Ces souvenirs vous reviennent parfois ?

"VOUS VOUS ÊTES TOURNÉE VERS LES ANIMAUX POUR COMMUNIQUER. **C'EST UNE BONNE SOLUTION"**

• ROBERT NEUBURGER •

— Une chose me revient souvent, un vrai passage à tabac. Elle avait découvert que je lisais un roman de la collection "Harlequin". Je me vois recroquevillée sur moi-même, sur le lit, et elle me tape dessus.
— Mais pourquoi ?
— Je ne sais pas, elle était folle furieuse. Pourtant, il n'y avait rien de scandaleux dans ces livres qu'on se passait entre filles. C'était plutôt sentimental... De toute façon, je travaillais bien à l'école, je lisais d'autres choses.
— Vous ne pouviez pas lire que du latin, quand même ! Votre mère a-t-elle été aimée par ses parents ?
— Mes grands-parents étaient très durs et eux aussi focalisés sur l'ascension sociale. Mais elle ne parle jamais de son enfance. Ma tante, en revanche, sa sœur donc, dit souvent que ce n'était pas facile. C'est elle qui m'a appris que mon grand-père appelait ma mère "madame Moi", parce qu'elle se souciait beaucoup d'elle-même. Je pense que ça n'aide pas une enfant d'être surnommée comme ça...
— Il n'y avait guère d'affection pour elle non plus... La tendresse n'est pas ce qui caractérise votre famille.
— Non. Mon frère et moi devions être parfaits en toutes circonstances. Aux repas, il fallait toujours se tenir comme chez l'ambassadeur.
— C'est le genre de situations qui peut fragiliser quelqu'un ou au contraire lui insuffler beaucoup de volonté. Votre solution de vie a été le retrait, le silence. Puis vous vous êtes tournée vers les animaux pour communiquer. Je pense que c'est une bonne solution, et vous devriez être fière de votre parcours.
— J'ai fait de belles choses, c'est vrai, j'ai travaillé dur et je m'en tire pas mal. En fait, je crois que j'ai besoin d'être utile aux autres. Dans les multinationales, j'étais peut-être utile à mes collègues, mais je vendais des produits très chers à des gens qui n'en avaient pas besoin. Alors qu'aujourd'hui, j'ai le sentiment de leur apporter quelque chose.
— Je ne peux que vous conseiller de continuer dans votre voie que je trouve très constructive, à la fois originale et intéressante. Utile aussi, vous avez raison, parce que les animaux prennent aujourd'hui leur juste place dans notre société.
— Absolument. Ce ne sont pas des objets mais des êtres vivants à part entière, et il y a encore du travail.
— C'est une très belle idée, Camille, et je vous encourage à œuvrer pour la faire progresser. » ●

***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…

CAMILLE

« J'ai longtemps pensé que le fait de ne pas me défendre était une faiblesse. Et j'ai compris que c'était une force, un mécanisme de défense mis en place pour me protéger. Cette façon de fonctionner me préserve des gens très agressifs et elle évite l'escalade de la violence. Il faut apprendre à s'accepter tel que l'on est, avec ses stratégies propres, qui pour moi, sont apparues dans un contexte très conflictuel. J'ai choisi un chemin différent, plus doux, et cela me correspond mieux. Le fait que Robert Neuburger le valide, l'approuve, reconnaisse son efficacité, m'a apaisée et rassurée. Je sais maintenant qu'il a du sens puisque j'ai pu grâce à lui vivre bien et réaliser certains de mes rêves. »

ROBERT NEUBURGER

« Ce que nous apprend Camille est qu'il faut nous méfier des trajets préfabriqués. On appelle "neutralité des thérapeutes" la distance qu'ils doivent prendre avec leurs propres normes ou avec les normes sociales afin d'entendre leurs patients avec impartialité. Camille pourrait déclencher des réactions normatives parce qu'elle n'a pas persévéré dans une carrière prometteuse ou parce qu'elle ne s'est jamais inscrite dans un couple stable. Mais elle a fait mieux. Elle a répondu à ce que Boris Cyrulnik nomme la résilience, cette compétence qui consiste à savoir reconnaître une main qui se tend, ou une occasion offerte par le hasard. Camille a découvert le monde des animaux où elle se révèle heureuse et particulièrement utile. On ne peut que lui souhaiter de poursuivre dans la voie qu'elle s'est choisie et qui, pour ne pas être banale, n'en est pas moins respectable. »

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



Ils vécurent
HEUREUX

Et si les amoureux célèbres suivaient une thérapie de couple ?

Création originale

TV5 MONDE+

© KABO - NOON

DES NOUVEAUTÉS
DES SOINS
DES INSPIRATIONS



ANITA-AUSTVIKA-_LJN79MROFO-UNSPLASH

C'EST À VOUS

Au printemps, on a souvent envie de changer de couleur de cheveux… mais sans révolution. C'est ce que nous propose Valentine Pétry. Maintenant que sont remisés écharpes et cols roulés, on ne voit plus que lui : notre cou. Il faut le chouchouter. Crèmes et massages, on vous dit comment faire. Lui est la star des desserts, sans doute le plus régressif : le flan. Notre douceur du mois est à déguster ici avec pâte (parisien) ou sans (pâtissier).

SVETIKD/GETTY IMAGES

MA COULEUR, MA SIGNATURE

Lumineuse, profonde, vibrante… Une chevelure bien entretenue apporte toujours de l'éclat au visage. Notre mode d'emploi pour trouver les tons les plus flatteurs et poser un nouveau regard sur soi.

PAR **VALENTINE PÉTRY**

Vous ne le savez pas, mais vous êtes peut-être « automne chaud »… Avez-vous entendu parler du nouveau métier de « colorimétriste » ? Ces experts aident leurs clients à déterminer quelle palette de tons met en valeur leur carnation et leur chevelure. Une allure réussie est en effet basée sur la personnalisation. Si les tendances vont et viennent, la bonne teinte de cheveux sera celle qui s'accorde à notre peau, nos sourcils, nos yeux… Et reste vibrante au fil des semaines. Les coiffeurs stars nous donnent quelques-uns de leurs secrets pour la moderniser et la sublimer.

RÉCHAUFFER SON BLOND OU SON BRUN

Tous les pros nous l'ont répété : adieu les blonds froids et clairs. Désormais, on réchauffe les blonds pour un effet ultra bonne mine : « miel », « sablé », « blé », « sépia » ou « champagne »… « Ces tons font du bien au teint et au moral, explique Delphine Courteille dans son salon parisien. Pour moderniser un blond un peu fade, j'utilise la technique du double-gloss, qui permet de faire tenir la couleur plus longtemps qu'une patine (jusqu'à deux mois) et d'avoir un résultat très brillant. Et on revient à sa couleur naturelle aux beaux jours. » Et pour optimiser la repousse ? « Je choisis le *root shadow,* renchérit Olivier Lebrun, fondateur d'Olab Paris. En recréant un léger effet racine très doux, cette technique permet de garder la couleur plus longtemps, puisque la repousse se fait de manière très naturelle. » Autre bénéfice de ces tons : « Vous n'avez pas besoin d'utiliser des shampoings violets pour neutraliser le doré. La coloration se patine naturellement, et c'est joli », précise Adrien Coelho, fondateur du salon Très Confidentiel.

Et chez les brunes ? « Tous les tons cerise apportent de la modernité. Cela peut être un léger balayage ou une patine subtile. Amal Clooney, dont la chevelure comporte ces reflets, est très élégante », constate Delphine Courteille.

Le conseil entretien : « En salon, on travaille avec des soins qui resserrent les liens entre les molécules de la fibre et maintiennent les cheveux en bonne santé et bien hydratés. Visez les gammes de soin *bond repairing* à la maison », propose Delphine Courteille.

Autre option, expliquée par Louisane Sorin, cofondatrice du salon Louem : « Une fois par semaine, appliquez un soin à l'huile sur les racines et longueurs, puis massez le cuir chevelu avec ce qu'il reste sur vos doigts pendant trois minutes. Laissez poser entre trente minutes et une nuit, avant le shampoing. Il n'y a rien de mieux pour la brillance. »

OSER LA POINTE DE ROUX

« C'est très flatteur à tous les âges : pensez à Jessica Chastain ou Isabelle Huppert », affirme Delphine Courteille. John Nollet, le coiffeur des célébrités, a, à l'automne dernier, transformé le blond pâle de Pamela Anderson en blond vénitien très doux. Une réussite qui a fait le buzz sur les réseaux du monde entier ! « On avait envie d'une teinte de fond de teint, peau de pêche, explique-t-il. La clé, c'est beaucoup de nuances : on a ombré les racines, éclaircit les pointes… Cela a ●●●

●●●

mis en valeur la couleur de ses yeux. Et c'est une teinte facile à éclaircir ou à foncer : on peut l'essayer le temps d'une saison. » Quelques mois plus tard, aux Golden Globes, Pamela affichait sa teinte plus claire. L'astuce du spécialiste pour réveiller les carnations ? « Apporter de la lumière avec des teintes un ton ou un ton et demi plus clair sur la nuque, les oreilles ou autour des épis. »

Le conseil entretien : « Entre deux colorations, posez des masques et des shampoings pigmentés pour apporter un coup d'éclat », indique John Nollet. Adrien Coelho recommande également de poser, avant chaque séchage, un soin protecteur de chaleur. À tester en salon : L'Oréal Professionnel lance une nouvelle formule du gloss Dia Light, dix teintes pigmentées et enrichies en acide hyaluronique, pour apporter un maximum de brillance (entre 20 et 25 euros, en plus du reste de la prestation).

MASQUER LES CHEVEUX BLANCS AVEC SUBTILITÉ

Cela reste une des demandes les plus fréquentes. « Pour masquer les racines, certaines femmes ont besoin de colorations très rapprochées, cela peut former un halo dense et unifié autour du visage », remarque Christophe Nicolas Biot, ambassadeur international Wella Professionals. Pour un résultat plus naturel, il conseille une coloration végétale – comme la gamme Supernatural Color de Wella – aux tanins couvrants mais avec de la transparence, ce qui permet de conserver des nuances. Autre option pour éviter l'effet casque : « Demandez à votre coiffeur d'utiliser deux ou trois tons différents, même sur les racines », propose Olivier Lebrun.

Le conseil entretien : repensez le lavage. « Lavez les cheveux avec douceur. On pose le shampoing au creux de sa main, puis on enduit le contour du crâne, comme une crème de jour sur le visage, et on finit par le sommet. On masse légèrement sans frotter », conseille Christophe Nicolas Biot. Olivier Lebrun est aussi adepte du filtre posé sur le pommeau de douche, il préserve la brillance de la fibre capillaire, car le calcaire de l'eau forme une pellicule mate et ouvre les écailles. Et alternez shampoings « pigmentés » avec shampoings « cheveux colorés » : « Ils ont un pH acide, qui permet de refermer les écailles et d'éviter que la couleur ne se délave », affirme le professionnel. ●

SHOPPING TEINTÉ



RÉSISTANT.

Il promet de rendre les cheveux quatre fois moins cassants, tout en protégeant la couleur. Masque miracle sans rinçage, Ultimate Color, **Wella Professionals,** 95 ml, 52,30 €.



INSTANTANÉ.

Un masque à poser trois à cinq minutes pour neutraliser les reflets dorés, sans risque de virer. Masque soin sublimateur cheveux blonds, blancs et gris, **Hair Rituel by Sisley,** 200 ml, 95 €.



ANTI-ÂGE.

Aussi pointu qu'un soin visage, un traitement de nuit qui pénètre la fibre jusqu'au cortex pour éviter le vieillissement du cheveu, augmenter son diamètre et éliminer les frisottis. Overnight Youth Serum Chronologiste, **Kérastase,** 90 ml, 65,90 €.



PROTECTEUR.

Enrichi en provitamine B5, il prévient l'oxydation et protège la teinte. Disponible en 4 coloris. Shampoing 45 Days, Golden Blondes, **Revlon,** 275 ml, 11,25 €.

DR

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.

1 *SLOW* Motion**

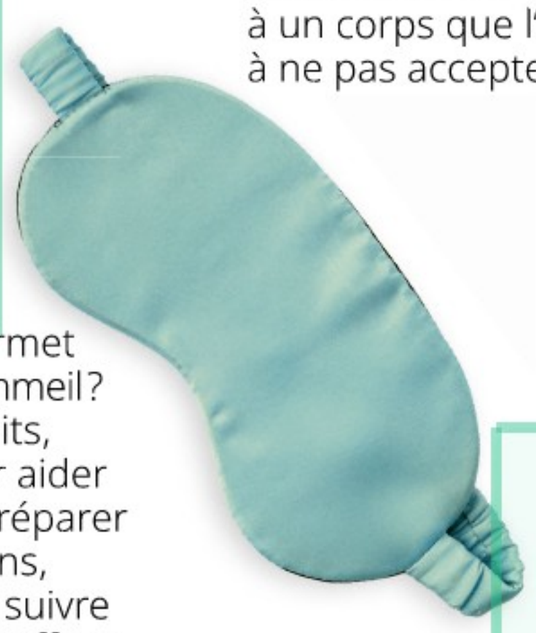
Pas besoin de viser la performance pour se faire du bien ! Étirements au réveil, cours de yoga dominical, marche de 20 minutes après le déjeuner ou séance de stretching devant une série : dès que possible, on s'offre **une parenthèse de douceur active** pour mettre son corps en mouvement, délier les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

2 *Break*** !

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)

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)

5 *Bien* entourée

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.

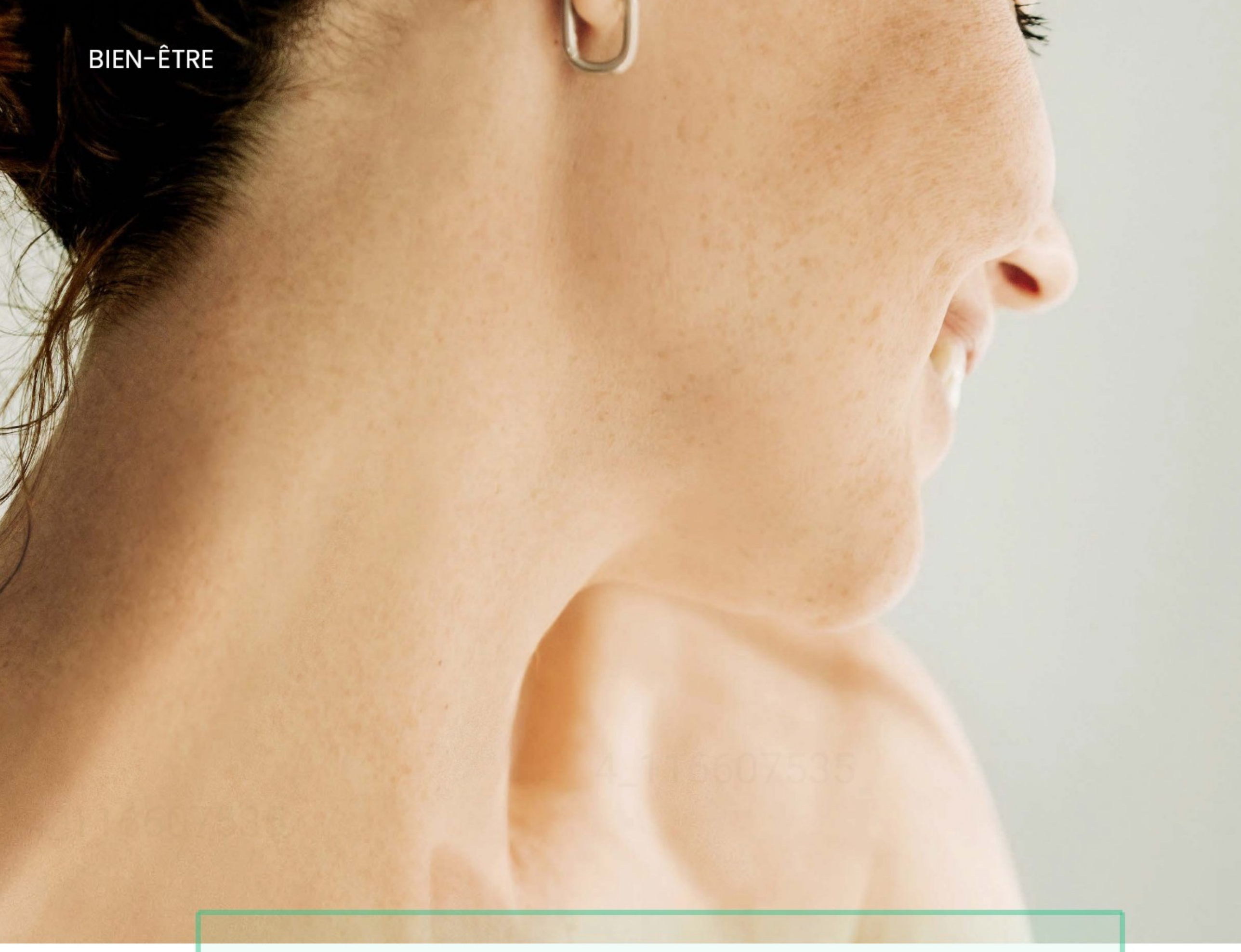
En savoir plus sur **audeladupoids.fr**

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 meta-analysis. 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



L'art de choyer son COU

Souvent négligé, le cou est pourtant aussi fragile, si ce n'est plus, que le reste de notre visage. Dermatologues et facialistes nous livrent quelques conseils pour maintenir sa tonicité et sa délicatesse. Et retrouver un joli port de tête.

PAR **MONIQUE LE DOLÉDEC**

4_116607535

Un jour, notre regard s'y attarde, puis cela devient un sujet d'attention quotidien : on se met à scruter son cou dans le miroir, guettant l'apparition des signes désagréables de fatigue, pour ne pas dire de vieillissement, de ce support vaillant de notre lourde tête. *Tech neck wrinkles :* les Anglo-Saxons ont mis ce nom sur les rides qui strient notre cou à force de nous pencher sur nos portables plus de cinq heures par jour. On rappelle qu'une tête humaine pèse en moyenne cinq kilos, mais lorsqu'on l'incline à soixante degrés, le poids ressenti passe à trente kilos ! Bref, notre addiction pèse lourd sur notre nuque, notre dos, mais aussi sur… notre peau. À force de ployer en avant, des rides sillonnent horizontalement notre cou. Et ce n'est pas tout.

« La peau du cou est particulièrement fine, plus que celle du visage, constate la Dre Nina Roos, dermatologue à Paris. Elle est aussi moins riche en glandes sébacées et follicules pileux. » C'est un endroit fragile, plus irritable que le reste du corps. On porte des pulls décolletés ou des chemises ouvertes, l'exposant ainsi involontairement aux rayons du soleil. « La peau y est bombardée d'UV, reprend la spécialiste. Vous verrez que la partie du cou juste sous le menton est protégée (elle est souvent très claire), mais les faces latérales sous les oreilles par exemple sont bien placées pour capter les rayons du soleil. Les patients s'étonnent de découvrir des lésions sur cette zone qu'ils ignoraient quasiment. » Résultat : une zone à vieillissement accéléré. « Elle se couvre d'un petit amas de taches brunes mêlées à des rougeurs. La teinte devient un peu ocre, brune et rouge, très spécifique. »

Autre symptôme : la peau s'affine, se ride, et on se rend compte tout à coup d'un relâchement assez marqué et d'un décalage entre la qualité de peau du cou et celle du visage. « Ce décalage s'accompagne d'un petit V au niveau du décolleté, rouge et froissé de rides verticales, même chez les hommes », poursuit la dermatologue. Enfin, le muscle peaucier du cou, le platysma, se rigidifie et se raccourcit avec le temps, provoquant un relâchement de la peau et des rides longues et fines de chaque côté appelées cordes platysmales. Entre la prévention et la correction, il n'est jamais trop tard. ●●●

MARIA KORNEEVA/GETTY IMAGES - DR

SHOPPING TONIQUE



CIBLÉ.

Un gel rose frais à l'effet tenseur, avec des tripeptides pro-collagène et un extrait de pois pour l'élasticité. Gel buste Lift-Fermeté, **Clarins,** 50 ml, 70 €.

DENSIFIANTE.

En agissant sur le transport d'oxygène, elle promet de tripler la production de collagène et de raffermir la peau, avec 92 % d'ingrédients d'origine naturelle. Crème visage et cou Capture, **Dior,** 50 ml, 145 €.





RAFFERMISSANT.

À utiliser au quotidien ou en masque hebdomadaire, un gel apaisant, hydratant et raffermissant aux bio-ferments de wakamé. Soin liftant pour le cou, **Kat Burki,** 60 ml, 175 €. Aux Galeries Lafayette et sur katburki.com.

NOURRISSANTE.

Une huile d'amande douce aux acides gras essentiels et à la vitamine E pour défroisser le décolleté. Huile précieuse défroissante buste, **Dr. Pierre Ricaud,** 30 ml, 40 €.





LIFTANTE. Une étonnante texture en réseaux de fibres de collagène renforcée de peptides de collagène et de cuivre qui aide à redéfinir les contours du visage. Collagen Lift-Xtend Cream Rénergie, **Lancôme,** 50 ml, 110 €.

> “Les massages activent la microcirculation et étirent les muscles qui ont tendance à se rétracter”
>
> • NINA ROOS, DERMATOLOGUE •

●●●

1.

ENTRETENIR SON PORT DE TÊTE ET SES MUSCLES

La première chose est de se tenir droite le plus souvent possible. « Évitez les postures voûtées prolongées », conseille la facialiste Alix Saint Georges, fondatrice de l'institut de beauté Paume, qui nous donne aussi quelques idées d'étirements et de massages à faire au quotidien [voir page ci-contre]. On peut aussi pratiquer régulièrement la posture de yoga « chien tête en haut ». « Les massages sont toujours bons, renchérit Nina Roos. D'une part, ils activent la microcirculation, et d'autre part, ils étirent les muscles qui ont tendance à se fibroser et à se rétracter. »

2.

PROTÉGER SA PEAU DES UV

Dermatologues et facialistes sont unanimes : il faut prendre conscience des besoins spécifiques de cette zone et l'enduire de crème solaire SPF 50 autant que sur le visage, et penser à bien l'étaler en quantité suffisante, sans oublier la zone sous les oreilles (chapeaux ou casquettes ne protègent pas cette partie du cou). Et en remettre souvent si l'on a tendance à transpirer – cela diminue son efficacité protectrice. « Lorsqu'on est très exposée, lors de randonnées sous le soleil par exemple, on choisit des vêtements anti-UV munis d'un col un peu montant, enchaîne Nina Ross. Sinon, on porte un foulard, ou un chapeau à larges bords avec une bavette qui recouvre le cou, c'est très efficace. Peu importe la matière, pas forcément anti-UV, le coton fonctionne très bien. Sauf s'il est blanc et mouillé (le tee-shirt blanc avec lequel on se baigne ne filtre pas). »

Des interventions esthétiques ciblées

« C'est une zone difficile à traiter, et cela finit souvent par un acte dermatologique pour obtenir des résultats, confie la dermatologue Nina Roos. Comme elle ne supporte pas bien les peelings trop abrasifs avec risque de cicatrisation trop compliquée, on privilégie les lasers fractionnés densifiant en profondeur, qui font gagner en élasticité et en épaisseur. » À voir avec votre médecin également, si vous avez la peau très sèche et que la crème ne suffit pas, vous pouvez programmer quelques séances de mésothérapie, qui consiste à injecter très superficiellement des produits hydratants antioxydants, comme « des engrais pour la peau ». Enfin, pour l'hypertrophie des cordes platysmales, le dermatologue ou médecin esthétique peut, deux fois par an, injecter de la toxine botulique dans les muscles. Une opération délicate et fine pour laquelle la bonne dose placée au bon endroit doit être subtilement estimée par le praticien.

3.

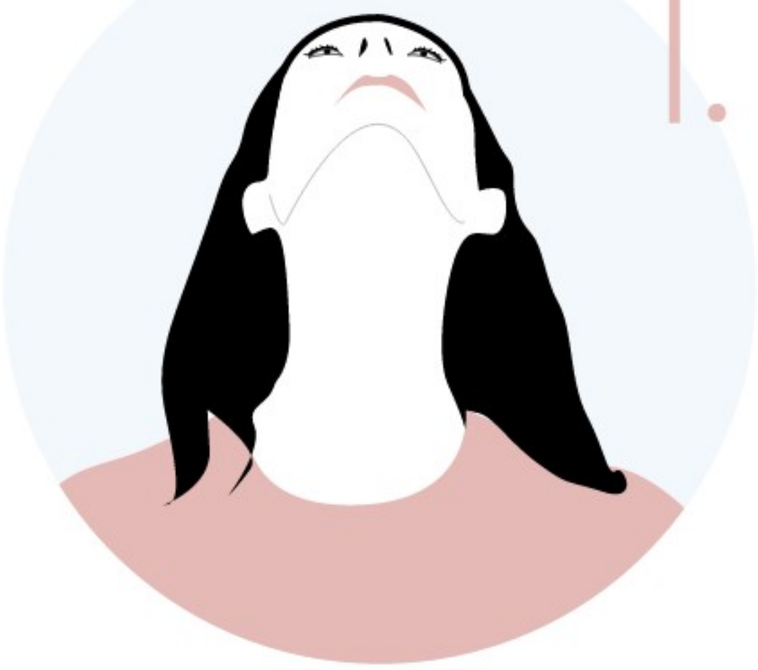
CHOISIR UNE CRÈME DENSIFIANTE

L'idée est de bien hydrater la peau sèche pour qu'elle garde sa souplesse et de favoriser le renouvellement du collagène et de l'élastine de soutien. Sans hésiter, on peut étendre sa crème visage sur cette zone, c'est le plus facile. Sauf si elle contient du rétinol. « Comme la peau du cou est fragile, elle ne va pas forcément supporter les mêmes soins exfoliants que ceux du visage, notamment ceux au rétinol ou les acides de fruits irritants », met en garde la dermatologue. « Les traitements au rétinol provoquent parfois des irritations ou petits boutons sur la peau du cou, constate également Alix Saint Georges. Je conseille sur cette zone fragile des nettoyages doux, et une bonne hydratation matin et soir. » On choisit des textures assez riches, fondantes et enveloppantes, que l'on prend le temps de masser quelques minutes. On peut faire quelques manœuvres de drainage : avec le plat de la main, on applique la crème en mouvements descendants légers, de chaque côté du cou, en partant des oreilles jusqu'aux creux des clavicules. ●

QUATRE MOUVEMENTS POUR DÉJOUER L'IMMOBILISME

Mauvaises postures, statisme… La facialiste Alix Saint Georges, fondatrice de l'institut de beauté Paume[1], nous livre ses gestuelles à effectuer tous les jours, autant de fois que nécessaire, afin de travailler le maintien et détendre les muscles du cou (cervicales et platysma).

1.



Pour étirer le cou

Assis.e ou debout, dos droit, épaules basses, sans casser la nuque, regarder vers le ciel en levant le menton au maximum, et décrocher la mâchoire inférieure pour avancer la lèvre inférieure le plus loin possible. À faire cinq fois, plusieurs fois par jour.



2.

Pour assouplir le cou

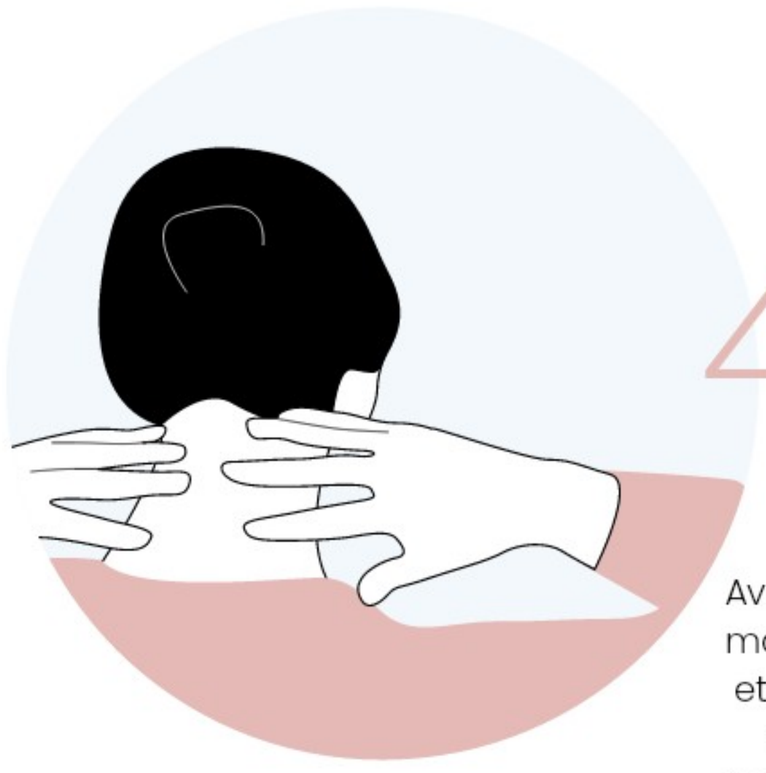
Dos droit, bras levé, la main opposée saisit la tempe et la tire doucement pour faire pencher la tête.
À faire cinq fois des deux côtés.

3.



Pour stimuler la circulation du sang sur les petites fractures dermiques

Poser la main gauche à plat sous la clavicule droite pour bien tendre la peau, puis, avec le pouche et l'index de l'autre main, effectuer des petits pincements très rapides à l'horizontale en remontant le long des fractures dermiques. À faire de chaque côté du cou, quatre ou cinq pincements par ligne – ce doit être assez rouge, signe de l'afflux sanguin et de l'oxygénation.



4.

Pour détendre les cervicales

Avec la pulpe des doigts, masser la nuque de part et d'autre de la colonne vertébrale en petits mouvements circulaires.

ILLUSTRATIONS LUCIE BOUQUET

1. Paume, 53, rue de la Victoire, 75009 Paris. paume.fr.



PRENDRE LA MER
dans une bulle de quiétude

Naviguer à bord d'un cocon élégant et confidentiel… C'est la promesse des croisières premium. Du luxueux voilier aux espaces privatifs aménagés sur les gros paquebots, les possibilités de se ressourcer sont nombreuses. Prêts à larguer les amarres ?

PAR **THIERRY BEAUREPÈRE**

QUEEN MARY 2
À l'assaut de l'Atlantique



Luxueux descendant des *liners* qui reliaient jadis l'Europe à l'Amérique, le *Queen Mary 2* de la compagnie anglaise Cunard perpétue le charme suranné des transatlantiques. Franchir l'océan à bord de l'iconique paquebot qui embarque 2700 passagers, c'est voyager dans le sillage des stars d'autrefois. Dignes d'un palace, les suites Queens Grill (de 47 à 209 mètres carrés !) ajoutent une ambiance exclusive : champagne en cabine et majordome personnel, accès exclusif au restaurant Queens Grill, à un salon privé, et même un pont dédié. La croisière fait oublier le temps, pour une vraie détox : aucune escale durant six jours, simplement les bleus renouvelés de l'Atlantique pour horizon et de multiples activités – casino, théâtre, salle de sport et spa – pour ne jamais s'ennuyer. Le tout est saupoudré d'une délicieuse ambiance british : *tea-time* quotidien et leçons de tango et de fox-trot…

La bonne idée : le port d'attache du *Queen Mary 2* est Southampton, avec des départs toute l'année. En 2026, Cunard propose des traversées depuis Le Havre et Cherbourg, avec accompagnement francophone.

cunard-france.fr.

DR

4_116607535

EXPLORA JOURNEYS
Le chic décontracté

Lancée en 2023, la compagnie Explora Journeys disposera de trois paquebots cet été et six à l'horizon 2028, entre chic européen et raffinement décontracté. Certes, les navires sont vastes (250 mètres de long) et accueillent 461 suites (de 35 à 280 mètres carrés). Mais les espaces sont conçus pour que chacun profite intimement de la mer, entre ponts dégagés et terrasses privées. Les petites attentions font la différence : boissons et spiritueux inclus, champagne en cabine et articles de toilette Mandala Blue. Et les grandes expériences font le sel de la croisière. Une dizaine de propositions culinaires permettent de varier les plaisirs : gastronomie italienne un jour, asiatique le lendemain. Le comble de la gourmandise ? Partager un cours de cuisine avec un chef avant de déguster une sélection de pâtisseries françaises ! Les loisirs sont à l'unisson, tout en douceur : autour des quatre piscines équipées d'élégantes *cabanas,* lors des rituels de chaque jour pour retrouver forme et tonus, accès sans limites à l'espace thermal à l'approche holistique et activités collectives de fitness et méditation. Le soir venu, on s'émerveille dans les bijouteries de luxe, avant une nuit étoilée au *sky bar*...

La bonne idée : l'*Explora III* sera inauguré cet été et proposera des croisières loin des sentiers battus. Comme ces périples entre New York et Québec en septembre et octobre, pour profiter de la douceur et des paysages de l'été indien.

explorajourneys.com/fr/fr.





ORIENT-EXPRESS CORINTHIAN
Au souffle du vent

Cent quarante ans après le lancement de ses premiers trains d'exception, Orient-Express révolutionne les voyages en mer. En juin, l'emblématique marque inaugure l'*Orient-Express Corinthian*, le plus grand voilier du monde (220 mètres, pour seulement 110 passagers), avec la promesse d'une croisière simplement bercée par le souffle du vent. Son design révolutionnaire, avec trois gigantesques voiles rigides, invite à larguer les amarres. À bord, le raffinement complète l'expérience, entre art de vivre à la française et envies d'ailleurs : des œuvres d'art décorent les parties communes, les mobiliers séduisent par leur élégance jamais ostentatoire, jusque dans les 54 suites (43 mètres carrés pour la plus petite). Parmi les restaurants et bars, La Table de l'Orient-Express du chef étoilé Yannick Alléno promet une expérience gustative, avant de partager un cocktail au Speakeasy, inspiré des années folles. Les équipements du voilier sont tout aussi inédits : spa et couloir de nage pour garder la forme, salle de cinéma, salon de musique et cabaret pour de douces soirées.

La bonne idée : après la Méditerranée cet été, le voilier mettra le cap sur les Caraïbes pour l'hiver. La région est idéale pour profiter de ses larges ponts extérieurs et des activités nautiques proposées depuis la marina aménagée à l'arrière.

www.orient-express.com/fr/sailing-yachts. ●●●

●●●

OCEANIA CRUISES

Haute gastronomie en mer

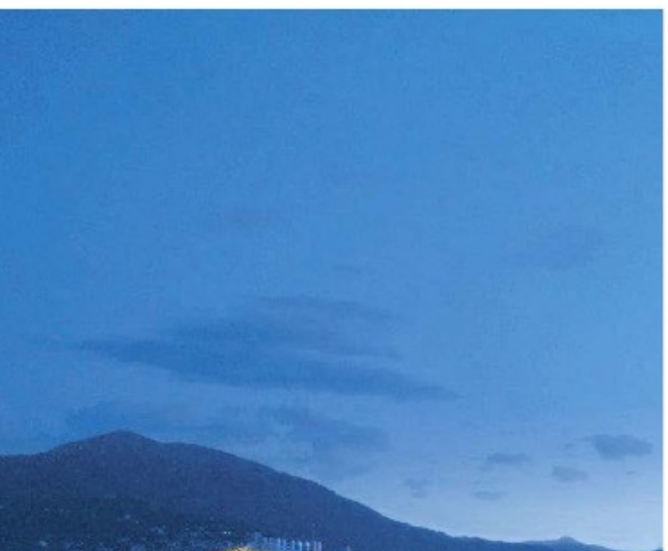
Tout neuf, l'*Allura* est le huitième paquebot de la compagnie de luxe Oceania Cruises. Il embarque 1 200 passagers dans un confort soigné : vastes cabines (27 mètres carrés) et suites aux tons apaisants, toutes dotées d'une véranda, pour profiter de la mer en toute intimité ; et prestations à bord tout inclus pour éviter les mauvaises surprises – boissons et sélection de vins, service de blanchisserie, cours collectifs de fitness et, surtout, accès sans supplément aux restaurants. Car par-delà les habituels bars et casinos, piscines et spas, Oceania a fait de la gastronomie sa marque de fabrique. Pour séduire les papilles exigeantes, le chef français Alexis Quaretti conçoit des menus dignes des plus grandes adresses étoilées. Outre le restaurant principal, les passagers peuvent choisir entre plusieurs restaurants thématiques (français, italien, asiatique, steak house, cuisine bien-être). Les excursions à terre sont au diapason, avec des découvertes culinaires et œnologiques guidées par un chef. Et à bord, les passagers peuvent participer à des ateliers et dégustations gourmandes.

La bonne idée : cet été, l'*Allura* navigue en Méditerranée, avec une multitude d'itinéraires pour tous les goûts, de l'Italie à la Turquie en passant par la Croatie et la Grèce, ou en direction de l'Espagne via la Sicile et la Tunisie.

fr.oceaniacruises.com.









MSC YACHT CLUB

Un navire dans le navire

Dans une quinzaine de paquebots, sur les vingt-trois qui composent sa flotte, MSC Croisières a aménagé le MSC Yacht Club, un véritable « navire dans le navire ». Cet espace privatif, à l'instar d'une première classe, ne comporte que quelques dizaines de suites au design chic. Idéal pour naviguer dans un cocon intime et douillet, tout en profitant de la large palette d'animations et activités proposée à tous les passagers, entre sports et casino. Ici, on ne s'occupe de rien : un majordome et une conciergerie vingt-quatre heures sur vingt-quatre satisfont les envies les plus folles. Les séances shopping dans les boutiques du paquebot sont privées, et pour ceux qui veulent offrir un bijou, il est possible de découvrir des pièces de joaillerie directement dans sa suite. Si toutes les parties du navire restent accessibles, pour se restaurer ou s'amuser, les passagers du MSC Yacht Club ont également à leur disposition des espaces exclusifs : un restaurant pour des repas raffinés, un salon avec vue panoramique pour rêvasser, une piscine et un solarium pour se détendre dans le calme. Et toujours avec des boissons premium à volonté. Sans oublier un accès à l'espace thermal, pour prendre soin de soi sans limites…

La bonne idée : MSC Croisières navigue au départ de Marseille, facile à rejoindre en voiture ou en train. Par exemple à bord du *Seaview* (départ le vendredi) et du *World Europa* (samedi), qui proposent des croisières de sept nuits passant par l'Italie, Malte et l'Espagne. ●

msccroisieres.fr.

DR

PSYCHOLOGIES
LA BOUTIQUE

Deux univers complémentaires pour cultiver

Sérénité et équilibre



MAÎTRISEZ VOS ÉMOTIONS

En collaboration avec Kévin Finel, ce guide inédit explore le pouvoir des émotions. **Auto-hypnose, pleine conscience, respiration, exercices pratiques, quiz et conseils d'experts :** des outils concrets pour apaiser le stress, renforcer le bien-être et transformer vos émotions en véritable force au quotidien.

- Hors-série Top Santé • 124 pages
- Couverture cartonnée rigide
- Dimensions : 19,5 x 27 cm

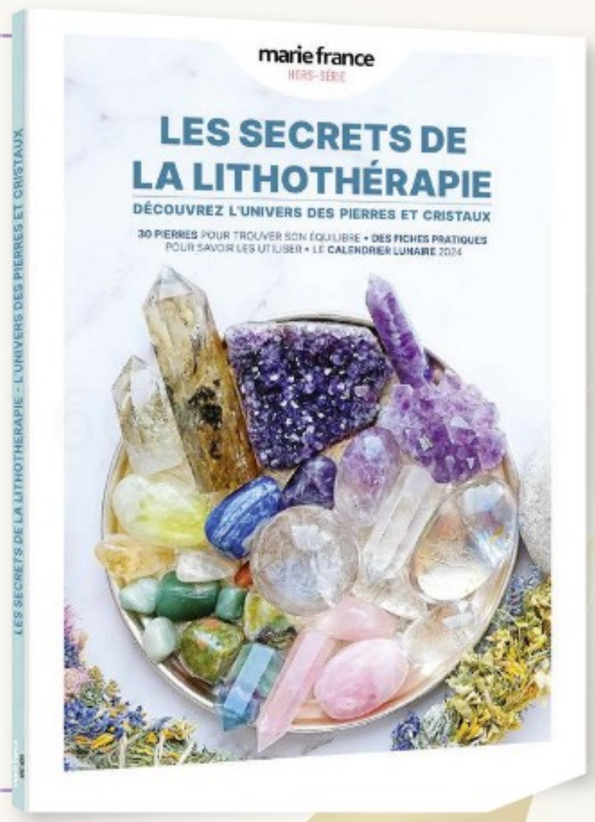
14,€90 seulement !

LES SECRETS DE LA LITHOTHÉRAPIE

Explorez l'univers fascinant de la lithothérapie et percez les mystères des pierres et cristaux. Découvrez leur histoire, leurs propriétés physiques et énergétiques, leurs vibrations et leurs symboliques à travers 30 pierres essentielles. Un guide clair et riche pour approfondir vos connaissances et comprendre le pouvoir des minéraux.

- Hors-série Marie France • 148 pages
- Couverture cartonnée rigide
- Dimensions : 19,5 x 27 cm

14,€90 seulement !



Retrouvez notre sélection de beaux ouvrages à petit prix sur la boutique

KIOSQUE mag.com

Encore plus rapide, accédez à l'espace librairie directement **en flashant ce QRcode !**

EN VENTE SUR WWW.KIOSQUEMAG.COM/BOUTIQUE ou par téléphone au **01 46 48 48 03** au prix d'un appel local, du lundi au samedi (paiement en CB uniquement) ou en retournant le coupon ci-dessous ▼

BON DE COMMANDE

à retourner à Boutique Psychologies -59898 Lille Cedex 9

Oui je commande	Réf	Qté	Prix	Total
MAITRISEZ VOS ÉMOTIONS	431 320		14,90 €	
LES SECRETS DE LA LITHOTHÉRAPIE	429 274		14,90 €	
Livraison en colis simple dans un délai de 1 à 2 semaines après enregistrement de la commande				+ 4,00 €
MONTANT TOTAL DE MA COMMANDE				€

Je règle par chèque joint libellé à l'ordre de Psychologies.

KIOSQUE mag.com

Vous souhaitez régler par carte bancaire ?
Rapide et 100% sécurisé, rendez-vous sur
www.kiosquemag.com

Offre valable France Métropolitaine valable jusqu'au 31/12/2026 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. Les informations demandées sont destinées à la société REWORLD MEDIA MAGAZINES (KiosqueMag) à des fi ns de traitement et de gestion de votre commande, d'opérations promotionnelles, de fidélisation, 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, rectifi cation, 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.kiosquemag.com.

MES COORDONNÉES (* A remplir obligatoirement)

M090 # V 1661768

Nom*

Prénom*

Adresse*

Code Postal* **Ville***

E-mail

Téléphone portable de préf.

Date 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, 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 !



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

Le langage du corps : entendre ses maux

« Je ne me sens pas bien, j'ai mal partout et personne ne peut me dire ce que j'ai. Les médecins ne trouvent rien, on me parle de psychosomatique, de conflits non résolus, parfois d'émotions refoulées... Et je me demande ce qui ne va pas, ou ce que je fais mal. »

Cette question traverse beaucoup de femmes. Et souvent, elle s'accompagne d'un doute silencieux : si mon corps s'exprime, est-ce que c'est parce que je ne l'écoute pas assez ?

L'idée que le corps « parle » un langage symbolique est ancienne. Elle a parfois permis de donner du sens à des symptômes déroutants et d'ouvrir un espace de réflexion utile. Il arrive en effet que certaines douleurs s'inscrivent dans une période de vie particulière, plus exigeante ou plus chargée sur le plan émotionnel. Mais les recherches récentes invitent à élargir cette lecture. De nombreux symptômes sans explication médicale apparaissent sans qu'il y ait un conflit psychique à résoudre ou une émotion précise à identifier. Ils sont souvent liés à une surcharge prolongée des systèmes de régulation du stress.

Lorsque le système nerveux reste trop longtemps en état d'alerte, le corps devient plus réactif, avec une attention accrue portée aux sensations corporelles, qui sont alors plus facilement amplifiées : tensions musculaires, troubles digestifs, douleurs diffuses, fatigue persistante. Ce phénomène peut s'installer sans événement marquant, simplement à force de se suradapter, de rester mobilisé dans la durée et de moins bien dormir. Dans ce contexte, chercher à tout prix le message caché peut paraître la solution... mais nous lance très souvent sur une fausse piste. Car le corps n'envoie pas forcément des messages à décoder : il demande avant tout à être entendu. Cela signifie pouvoir sortir d'un état d'alerte permanent pour retrouver un fonctionnement plus apaisé, tout en redonnant aux émotions leur juste place.

Prendre le temps d'identifier ce que l'on ressent, mettre des mots sur les émotions et les exprimer progressivement aide souvent à réduire l'hypervigilance corporelle et à apaiser les symptômes. Cela passe également par des actions simples mais puissantes : dormir suffisamment, remettre du mouvement dans le quotidien, adopter une alimentation équilibrée. Mais aussi ralentir, éviter de ressasser, respirer plus calmement et orienter son attention vers ce qui fait du bien.

Identifier et nommer ses émotions fait partie des leviers qui aident à sortir d'un état de stress prolongé, en évitant qu'elles ne débordent ou ne s'expriment uniquement par le corps. Et cela participe ainsi à l'apaisement des symptômes.

Ce que le corps exprime n'est pas un message codé, c'est un message à entendre. ●

Sources : « Persistent Physical Symptoms : Definition, Genesis, and Management », *The Lancet*, juin 2024 ; « The Association of Emotion Regulation and Somatic Symptoms », *Psychosomatic Medicine*, juillet 2024 ; « The Relationship between Self-Reported Chronic Stress, Physiological Stress Axis Dysregulation and Medically Unexplained Symptoms », *Biological Psychology*, octobre 2023.

DR



LABORATOIRE LESCUYER

LIMICOL

Réduit le cholestérol

N°1

Seul complément alimentaire contre le cholestérol dont l'efficacité est reconnue par les autorités européennes*

EFFICACITÉ **PROUVÉE** CLINIQUEMENT :

-20%

DE **LDL-CHOLESTÉROL**
DÈS 1 MOIS**

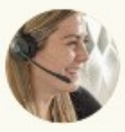


Efficacité validée par l'Union Européenne

Fabrication française

FORMULE BREVETÉE

4 actifs végétaux, levure de riz rouge et vitamines



Contactez nos conseillères au 05 46 56 30 48 pour un accompagnement personnalisé et rendez-vous sur le site du Laboratoire Lescuyer : www.laboratoire-lescuyer.com

Complément alimentaire destiné aux personnes devant contrôler leur taux de cholestérol sanguin. Ne doit pas être consommé par les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants de moins de 18 ans et les adultes de plus de 70 ans. Si vous avez des problèmes de santé, demandez conseil à votre médecin avant de consommer ce produit. Ne doit pas être consommé en cas de prise de médicaments pour réduire le cholestérol ou si vous consommez déjà d'autres produits contenant de la levure de riz rouge. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée (ne pas consommer plus de 3 mg de monacolines par jour). À tenir hors de portée des jeunes enfants. Ne se substitue pas à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain. Plus d'informations sur www.laboratoire-lescuyer.com. *La combinaison d'actifs de Limicol® réduit les concentrations de cholestérol LDL dans le sang. Une cholestérolémie LDL élevée constitue un facteur de risque dans le développement des maladies coronariennes. Il existe d'autres facteurs de risque qu'il est également important de surveiller. La modification de l'un de ces facteurs peut ou non avoir un effet bénéfique. Allégation de santé autorisée selon le règlement (UE) 2023/648. **Méta-analyse des données des 4 études cliniques sur Limicol® menées sur un total de 205 sujets présentant une hypercholestérolémie non traitée, complémentés pendant 4 à 16 semaines avec 3 comprimés par jour de Limicol® ou un placebo : Barrat et al. 2024 [unpublished data].



LA LUZERNE
Concentré régénérant

Cultivée dans nos contrées tempérées, cette plante herbacée vivace intéresse désormais les scientifiques pour ses vertus cosmétiques et diététiques. Une source de protéines naturelles dont notre peau raffolerait.

PAR **MONIQUE LE DOLÉDEC**

Originaire du Proche-Orient et d'Asie centrale, où sa présence remonte à plus de neuf mille ans, la luzerne *(Medicago sativa)* porte aussi le nom de grand trèfle ou d'alfalfa et pousse facilement dans les régions tempérées. Résistant bien à la sécheresse grâce à ses longues racines, elle participe à l'enrichissement en azote des sols et produit une fleur violette ou jaune *(Medicago falcata)* qui nourrit bourdons et abeilles. Généreuse, sa coupe se fait plusieurs fois par an dès l'arrivée des beaux jours. Riche en protéines, sels minéraux (calcium, potassium, fer, zinc) et vitamines (A, B, C, E et K), cette légumineuse constitue un excellent fourrage pour les animaux d'élevage. Mais aussi une source vertueuse pour les humains : en séchant et broyant ses feuilles issues de la culture bio, on obtient une poudre à incorporer aux aliments ou aux boissons (une cuillerée à soupe par portion, en cure d'un mois minimum). Elle aurait de bons résultats sur la vigueur des cheveux (voir la poudre d'alfalfa AromaZone). Certains magasins bio proposent aussi ses pousses ou graines germées aux valeurs nutritionnelles intéressantes (forte teneur en protéines et en fibres).

Les pouvoirs de régénération concentrés dans ses graines (chaque fleur en donne une douzaine) passionnent aussi les cosmétologues. « Nous utilisons un extrait obtenu par hydrolyse enzymatique douce, explique Chloé Dos Santos, responsable de la communication scientifique chez Nuxe. On préserve ainsi l'intégrité de ses composés d'intérêt biologique directement disponibles pour la peau. Grâce à sa richesse en galactomannanes, il régule la différenciation des kératinocytes et améliore le renouvellement cellulaire. Il stimule la synthèse du collagène, essentiel à la fermeté de la peau. » Comme il a une teinte légèrement ambrée et une odeur caractéristique, il constitue un beau challenge formulatoire en vue de l'associer aux autres actifs dans des crèmes ou sérums suffisamment sexy pour les offrir chaque jour à sa peau. ●

1.



2.



3.



4.



5.



SHOPPING VITAMINÉ

1. Rayonnante : enrichie en huiles végétales et nacres lumineuses. Crème-huile Le Lift, **Chanel,** 50 ml, 145 €.
2. Complet : à la fois correcteur et protecteur. Le soin anti-taches + anti-âge SPF 30, Nuxuriance Ultra, **Nuxe,** 50 ml, 66,80 €.
3. Nature : associé à l'aloe vera et à l'acide hyaluronique. Sérum hydratant, **Comme Avant,** 30 ml, 12,90 €, comme-avant.bio.
4. Floral : avec du rétinol vegan issu d'huile essentielle de pélargonium. Sérum liftant anti-rides Merveilleuse, **Sanoflore,** 30 ml, 48,50 €.
5. Complément alimentaire : 100 % naturelles et de qualité d'aliment cru. Pousses de luzerne bio, **Sunday Natural,** 200 g, 9,90 €.

CAT_ARCH_ANGEL/GETTY IMAGES- DR

ÉCO-CONCEPTION

Évaluer l'impact d'un produit sur la planète avant même qu'il n'existe : c'est le principe de l'éco-conception. Un enjeu central pour les marques de cosmétique, et pour nous.

PAR **GABRIELLE STÉRIN**

En beauté comme dans d'autres secteurs, l'éco-conception consiste à réduire l'impact sur l'environnement d'un produit, à toutes les étapes de son cycle de vie : de l'extraction des matières premières jusqu'à sa mise à la poubelle. Cette démarche implique de réfléchir à l'ensemble du parcours : la formule, avec des ingrédients qui préservent la biodiversité ou sont facilement biodégradables ; la production, en cherchant à limiter les consommations d'eau et d'énergie ; l'emballage enfin, avec des matériaux recyclables. Mais tout est affaire d'arbitrage « entre des objectifs parfois contradictoires : qualité, coûts, délais, sécurité, environnement », rappellent les pouvoirs publics. Une complexité qui n'empêche pas d'observer « des réductions d'impacts environnementaux comprises entre 10 % et 40 % pour plusieurs indicateurs[1] ».

Difficile aujourd'hui de lancer un nouveau produit sans se soucier de ces enjeux, car l'éco-conception fait partie intégrante des démarches RSE (responsabilité sociétale des entreprises). À titre d'exemple, La Rosée vient d'imaginer un boîtier éco-conçu pour recharger sa nouvelle poudre de maquillage, tandis que Dr Pierre Ricaud a récemment revu la sienne avec « une formule à 98 % d'origine naturelle, sans talc, et un boîtier majoritairement recyclable, sans ABS[2] ni métallisation afin de faciliter le tri des déchets plastiques », et pour laquelle « l'étui carton a été supprimé pour réduire l'utilisation de matières premières », détaille Céline Durand, responsable marketing pour la marque. Cependant, l'impact d'un produit ne s'arrête pas à sa conception. La façon de l'utiliser représente aussi une part non négligeable de son empreinte. Ainsi, pour les produits rincés, la quantité d'eau utilisée peut peser lourd sur le bilan environnemental. De même, un emballage recyclable mal trié perd une grande partie de son intérêt. L'éco-conception nous engage donc autant nous, consommateurs, que les marques. ●

1. Sur un total d'une douzaine d'indicateurs généralement calculés en analyse de cycle de vie.
2. Acrylonitrile butadiène styrène, un polymère thermoplastique.

NOS TROIS COUPS DE CŒUR

1.


1. Pour son pot qui comprend 30 % de verre réutilisé. Crème 3 en 1 vitamine C, Glow by Nature, **Lavera,** 50 ml, 18,30 €.

2.


2. Pour son pack en carton recyclable et l'encens récolté durablement en Somalie. Parfum Bouquet ambré, **Yves Rocher,** 100 ml, 59,90 €.

3.


3. Pour sa flaconnette constituée de 68 % de plastique recyclé. Sérum sourcils force et densité, Double-Brow, **Mavala,** 4,5 ml, 25 €.



DR

L'initiative à saluer : une action pour favoriser le réemploi des flacons

Réemployer plutôt que jeter ou recycler : c'est le pari de La Boucle beauté (labouclebeaute.com), mouvement déployé dans plus de cent quatre-vingt-dix points de vente en France. Porté par Circul'R, le projet réunit les grandes marques du parfum (Parfums Christian Dior, Kenzo parfums, etc.), ainsi que leurs distributeurs (Beauty Success et Nocibé). Le principe : on rapporte ses flacons vides au magasin pour qu'ils soient collectés, lavés et réemployés. Pour nous y inciter, certains proposent 10 % de réduction sur l'achat d'un nouveau parfum (chez Diptyque). Une manière d'explorer de nouveaux modèles.
L'Eau Papier, Diptyque, 100 ml, 155 €.



Le flan,

NOUVELLE MADELEINE DE PROUST

Le réconfort du crémeux, des atouts nutritionnels insoupçonnés, des déclinaisons infinies : ce classique de l'enfance s'impose comme la nouvelle star régressive. Fermez les yeux… et savourez.

PAR **CÉLINE LISON**

Reconnaissable à sa texture tremblotante, il réveille instantanément les souvenirs de sorties d'école. Oubliez les desserts sophistiqués : l'heure est au retour à l'essentiel, aux saveurs simples et authentiques. « C'est un grand classique qui revient sur le devant de la scène, confirme Thomas Guiavarch, fondateur du Média Food, auteur du *Food Book* (Solar, 2025). Le flan original est à la vanille, mais pour le livre, Pierre Hermé nous a proposé une version chocolat. Yann Couvreur, lui, a opté pour une version très crémeuse, avec seulement trois œufs. Chaque flan ressemble à la personnalité du pâtissier, avec une texture et un goût différents à chaque fois. »

UN « CÂLIN » RICHE EN PROTÉINES

À Paris, Amiens et La Rochelle, certains bars à flans font le pari de tout miser sur ce dessert, décliné à l'infini. Le secret de cet engouement ? Une texture à la fois ferme et fondante, qui agit comme un véritable « câlin culinaire ». Mais de quel flan parle-t-on ? Si le flan pâtissier se suffit parfois à lui-même, cuit directement dans un moule, le flan parisien, lui, ne se conçoit pas sans sa pâte (brisée ou feuilletée) – elle apporte le contraste croustillant. Cette spécialité dépasse largement les frontières de l'Hexagone. Au Portugal, elle devient *pastel de nata* dans une version tiède et caramélisée ; aux Antilles, elle se transforme en flan coco ; en Chine, elle prend la forme d'une tarte aux œufs baptisée *dàn tà*. Sur le plan nutritionnel, ce dessert a des arguments à faire valoir. « C'est une source intéressante de protéines et de calcium, grâce à sa richesse en œufs et en lait, souligne la diététicienne nutritionniste Anne Guillot. En cela, je le préfère à un gâteau. »

LE CHOIX DE L'ARTISANAL

La vigilance reste toutefois de mise sur le sucre, notamment en versions industrielles. Souvent dopées aux poudres à flan bourrées d'amidon et d'arômes artificiels, celles-ci peuvent afficher un index glycémique qui affole les compteurs. La clé réside dans le choix des matières premières. Un flan artisanal, c'est la promesse d'une vanille en gousse (plutôt qu'en simple arôme), d'un lait entier de ferme (ou demi-écrémé si on veut l'alléger) et d'œufs frais. Certains artisans proposent désormais des versions allégées en sucre, misant sur la rondeur de la crème ou des laits végétaux (avoine, amande). Un équilibre subtil entre gourmandise et bien-être qui permet de succomber sans culpabilité excessive.

Avec ou sans pâte, le match des calories

C'est le dilemme du gourmand qui surveille sa ligne. Sans pâte, le flan pâtissier est incontestablement l'option la plus légère, avec environ 280 kcal la part. Pour les inconditionnels du flan parisien, une alternative existe : remplacer la pâte brisée (ou feuilletée) par une base fine à l'amande ou aux flocons d'avoine, plus riche en fibres, afin de limiter l'impact glycémique du dessert.

●●●

FLORAPRESS / PHOTONONSTOP

Nos deux recettes

1

Flan magique aux pommes

POUR 8 PERSONNES
Préparation : 20 minutes • Cuisson : 1 heure

INGRÉDIENTS • 1,1 kg de pommes • 3 œufs • 50 cl de lait • 25 g de beurre • 125 g de farine • 80 g de sucre • 1 c. à c. d'extrait de vanille

Beurrez le fond et les côtés d'un moule rond avec 10 grammes de beurre. Préchauffez le four à 180 °C.
Épluchez les pommes, retirez le trognon, puis découpez-les en tranches fines à la mandoline ou au couteau. Disposez-les dans le moule.
Versez la farine et le sucre dans un saladier, cassez les œufs au centre. Fouettez en incorporant peu à peu le lait. Ajoutez l'extrait de vanille, mélangez et versez la pâte sur les pommes. Ajoutez le reste du beurre en dés sur le dessus.
Enfournez pour 15 minutes, puis réduisez la température à 150 °C et laissez encore cuire 45 minutes.
Laissez refroidir complètement avant de démouler.





2

Flan pâtissier à la noisette

POUR 6 PERSONNES
Préparation : 15 minutes • Réfrigération : 4 heures • Cuisson : 40 minutes

INGRÉDIENTS • 1 œuf + 3 jaunes d'œufs • 1 pâte brisée maison • 40 cl de crème liquide (30 % de matière grasse) • 40 cl de lait entier • 30 g de beurre • 110 g de praliné noisette • 110 g de purée de noisette • 90 g de sucre • 40 g de fécule de maïs • 20 g de farine

Étalez la pâte au rouleau sur 4 millimètres d'épaisseur entre deux feuilles de papier cuisson. Détaillez un cercle du diamètre de votre moule (20 centimètres de diamètre et 4,5 centimètres de haut idéalement), puis deux grandes bandes de 5 centimètres de largeur.
Foncez le moule beurré avec le fond de pâte puis les bandes. Réservez au frais pendant 2 heures. Préchauffez le four à 180 °C.
Faites chauffer le lait avec la crème dans une casserole.
Fouettez l'œuf et les jaunes d'œufs avec le sucre dans un cul-de-poule, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la fécule de maïs et la farine tamisées. Versez dessus le mélange lait-crème. Mélangez.
Reversez le tout dans la casserole et portez à ébullition. Laissez cuire 1 minute. Puis, hors du feu, ajoutez le beurre. Fouettez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Finissez en ajoutant le praliné noisette et la purée de noisette. Mélangez.
Versez l'appareil sur le fond de tarte. Enfournez pour 30 minutes.
Laissez refroidir à la sortie du four, puis placez au frais pendant 2 heures minimum. ●

ANNELYSE CHARDON-CNIEL - ANNE DEL SOCORRO_ADOBESTOCK

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



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

Alors, en cuisine !



LE CHOIX DU CŒUR

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

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

St Hubert RCS Nancy 752 329 318 - Mars 2025

4_116607535

NOUVEAU C'EST NO

Blush lumineux, parfum apaisant, crèmes repulpantes, notre sélection coup de cœur pour vivre le quotidien en beauté.



LÈVRES PULPEUSES

Dans ce baume chic et séduisant, les huiles de noyaux d'abricot, de cerise douce et de pépins de papaye sont épaulées de microsphères d'acide hyaluronique pour bien hydrater les lèvres. Et grâce à une technologie qui réagit avec le pH de la peau, leur couleur s'adapte à sa teinte naturelle pour un effet discret lumineux.
Baume à lèvres Futurist Lip Elixir, Estée Lauder, 6 teintes, 44 €. En parfumeries.

CHEVELURE GLAMOUR

Pour répondre à nos besoins de volume XXL et de brillance de la fibre, rien de tel qu'une bonne brosse soufflante ultra-performante. Celle-ci dispose d'un cylindre recouvert de céramique pour permettre à la mèche de glisser parfaitement, de picots en silicone antistatique et d'une technologie ionique pour éliminer le moindre frisottis. Résultat : des cheveux soyeux à souhait.
Brosse chauffante Volume Boost, Babyliss, 4 niveaux de température, 59,90 €.



HYDRATATION EN STICK

Ce stick nomade à l'effet massant et rafraîchissant est composé d'eau gélifiée gorgée de sept formes d'acide hyaluronique pour agir à tous les niveaux de l'épiderme. En outre, le duo de peptides de procollagène et élastine enrichit cette formule hydratante repulpante ultramoderne.
Sérum Stick Hydra + Hyaluronic, Roc, 30 g, 39,90 €. En pharmacies.





REGARD LISSÉ

Défroissant, antipoches, anticernes, ce gel enrichi en micro-nacres offre une promesse complète simplifiée pour le contour des yeux. Au menu : de l'huile d'argan bio pour nourrir, de l'extrait d'algue brune et des peptides de lupin pour densifier, de la gentiane sauvage pour lifter. Et sa texture gel est facile à faire pénétrer par petits massages autour de la zone oculaire.
Sérum yeux anti-âge global Précieux Argan, So Bio Étic, 14 ml, 15,80 €. En grandes et moyennes surfaces.

TRAITEMENT ANTICHUTE

Pour prévenir la chute de cheveux héréditaire et hormonale, ce soin est le résultat de dix ans de recherches et du dépôt de quatre brevets. Il répond point par point à trois marqueurs génétiques identifiés de la chute, notamment en bloquant l'activation de certains récepteurs pour prévenir, traiter et prolonger la phase de croissance capillaire[1]. Le contenu triphasé d'une ampoule s'applique en racine, sur cheveux humides après shampoing.



1. Des résultats visibles à la suite d'une cure de trois mois d'utilisation.

Triphasic Progressive, Furterer, coffret de 8 x 5,5 ml, 66,50 €. En pharmacies.

DR. PRIX PUBLICS DONNÉS À TITRE INDICATIF



PARFUM APAISANT

Signée du grand couturier italien, cette fragrance enveloppe le cou d'une douce mousseline de soie fraîche et fumée. Il transporte sur les collines embrumées de Chine où poussent les thés les plus tendres et raffinés : thé noir, thé vert, écorces de bois et zestes d'agrumes tissent un sillage original très zen. Délicieux.

Eau de parfum Thé Yulong, Armani/Privé, 50 ml, 145 €. En parfumeries.



COUSSIN DE PEAU

Marier science et sensorialité, voilà le credo de la nouvelle formulation des soins Maria Galland. Légère et veloutée, cette crème ultra-confortable associe des huiles végétales précieuses (jojoba, noyaux d'abricot), de la cire d'abeille et des peptides extraits de ginseng pour nourrir, protéger et révéler l'éclat. Sensationnelle pour les peaux sèches et sensibles.

Crème nourrissante velours 5 Nutri'Vital, Maria Galland, 50 ml, 74 €. mariagalland.com.

BLUSH SOIN

Fruit de la recherche de cette jeune marque de maquillage dermo-actif, ce nouveau fard à joues liquide a tout pour plaire aux plus exigeantes : il hydrate grâce aux céramides et à l'huile de pépins de raisin et donne bonne mine grâce aux pigments lumineux *soft focus*. Son application se fait intuitivement aux doigts et il laisse un fini *glowy* fondu très flatteur.

Blush liquide, Cénée, 3 teintes, 5 g, 23,50 €. cenee-paris.com.



DÉMAQUILLANT DOUX

Formulée pour les peaux sensibles, cette gamme certifiée bio s'emploie à prévenir les tiraillements et picotements. Et cela commence par le geste démaquillant du soir, grâce à ce lait enrichit en hydrolat de bleuet, aloe vera et glycérine qui élimine le maquillage et les traces de pollution, tout en respectant l'écosystème de l'épiderme.

Lait démaquillant apaisant Hydra Ciana, Sanoflore, 200 ml, 14,95 €.



LE CHARME tout aussi discret *DES ORGANES*



Les intestins furent pour elle un fertile terreau : en inspectant notre microbiote à la loupe, avec son enthousiasme d'étudiante en médecine singulièrement douée pour la vulgarisation, Giulia Enders a conquis plus de huit millions de lecteurs et de lectrices à travers le monde. Douze ans après *Le Charme discret de l'intestin* – dont une décennie de pratique intensive à l'hôpital de Hambourg –, l'autrice étend aujourd'hui son périmètre d'intervention, déplace son microscope vers les poumons ou le cerveau, appréhende le corps dans ses multiples dimensions : le système immunitaire, les muscles ou encore la peau. C'est une médecin accomplie qui prend la plume, toujours aussi habile à imager les subtilités de notre organisme : la valse des lymphocytes, le rôle des cils cellulaires ou des radicaux libres d'oxygène dans nos poumons, etc. Rien ne l'effraie de la complexité du vivant ; les interactions physiologiques sont pour elle un défi de plus, une matière à disséquer, dépiauter et transmettre. On y apprend beaucoup de choses vitales, et d'autres plus inattendues et réjouissantes. Pourquoi faut-il manger des myrtilles pour préserver sa santé ? Comment naissent les verrues ? Pourquoi certains médicaments contre le rhume freinent-ils la guérison ? Cette leçon de biologie appliquée au quotidien nous confirme que la pratique sportive « insuffle de la vie aux cellules du cerveau », qu'un bain de soleil suffit à faire baisser la tension artérielle ou que les trois cents virus que nous absorbons à chaque inspiration sont nécessaires à la régulation de notre organisme. On retrouve aussi tout un tas de bactéries, dont Giulia Enders nous a appris à ne point trop nous méfier, ainsi qu'une palanquée d'excellents conseils pour moins malmener notre cervelle, notre cœur et nos viscères. À lire sans modération. **E.D.**

COUP DE CŒUR



Organique
de Giulia Enders et Jill Enders (illustrations). Traduit de l'allemand par Isabelle Liber, Albin Michel, 320 p., 22,90 €.

GIULIA ENDERS

La gastro-entérologue allemande a fait sensation en publiant il y a douze ans *Le Charme discret de l'intestin* (Actes Sud, "Babel", 2024), best-seller vendu à plus de huit millions d'exemplaires et traduit dans une quarantaine de langues. *Organique* est son deuxième livre.

MARIAMARSALIAA/ GETTY IMAGES

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

PSYCHOLOGIE

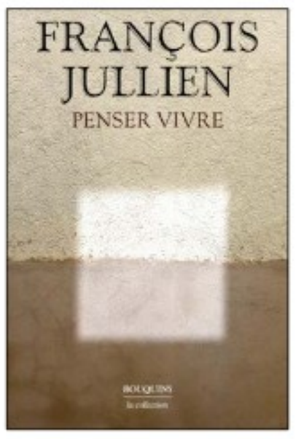


Ce que les hommes ne disent pas
de Kevin Hiridjee

Il serait urgent d'écouter les hommes : voilà une suggestion parfaitement contre-intuitive – et d'autant plus casse-gueule qu'elle émane d'un de leurs représentants – au cœur d'un livre pourtant aussi juste que judicieux. Dans quel fond opaque mûrit l'arrogance des hommes, leur narcissisme dévastateur, leur phobie de l'engagement ? En ouvrant la porte de ses consultations, le psychologue et psychanalyste Kevin Hiridjee, auteur en 2024 d'un bel essai sur la paternité, *Qu'est-ce qu'un père ?* (Fayard), espère éclairer autrement le « noyau agressif de la masculinité ». Sans négliger le poids de la culture, de la domination patriarcale, il sonde en parallèle les mécanismes obscurs du psychisme : dépressions silencieuses, mauvaises logiques qui renversent l'angoisse ou l'insécurité affective en violences délétères. Il ne leur cherche pas d'excuses : il livre un diagnostic. **E.D.**

Albin Michel, 224 p., 20,90 €.

PHILOSOPHIE

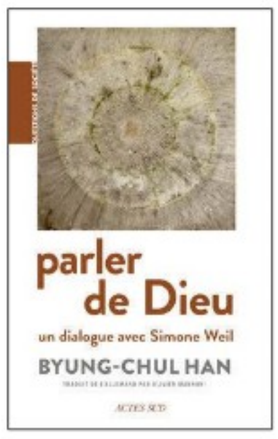


Penser vivre
de François Jullien

Se sentir vivant n'a rien d'une évidence. Le philosophe François Jullien planche sur ce paradoxe depuis plus de douze ans, échafaudant des concepts censés donner matière à vivre – non plus « vivoter » mais « vivre enfin » ! Citons ses trouvailles les plus connues : « l'inouï », « la dé-coïncidence », « l'incommensurable » ou « la transparence du matin », autant de notions précieuses qui articulent pensée chinoise, philosophie grecque et littérature française. De prime abord, certains essais peuvent sembler ardus ; ils méritent pourtant d'être lus dans leur continuité, à la faveur des introductions limpides de Pascal David et François L'Yvonnet, qui supervisent la compilation. Rédigés entre 2013 et 2023, ces textes prônent la lucidité contre l'enlisement et nous offrent une profonde et intense expérience de dessillement. Un dévoilement du monde (et de soi) à travers le prisme de l'intime, du paysage ou des fêlures. **E.D.**

Bouquins, 1184 p., 35 €.

SPIRITUALITÉ



Parler de Dieu, un dialogue avec Simone Weil
de Byung-Chul Han

Il est bon parfois de parler avec les morts ; leurs conseils valent mieux que ceux de n'importe quelle IA ! Pour l'Allemand Byung-Chul Han, rien de plus impérieux aujourd'hui que de converser avec la philosophe Simone Weil (1909-1943), grande lectrice de Platon et anarchiste chrétienne, pour qui il dit ressentir une profonde « amitié d'âme ». Simone Weil incarne à ses yeux la lumière dont notre époque a besoin : remède à la crise de l'attention, à l'hyper-accélération, aux addictions… Le penseur la lit, l'écoute, rend grâce à ses intuitions, ses prémonitions, partage son engouement pour le silence, la contemplation, la félicité de l'attente. Son érudit hommage nous prie d'entrevoir à ses côtés une « transcendance capable de nous guider hors d'une vie totalement vidée de son sens, hors de la simple survie, hors du douloureux manque d'être ». Aimable espérance. **E.D.**

Traduit de l'allemand par Olivier Mannoni, Actes Sud, 128 p., 16 €.

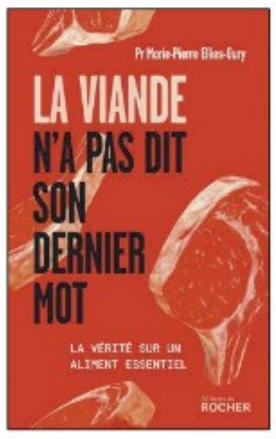


Éloge spirituel de l'abandon
de Cécilia Dutter

Que peut signifier lâcher prise dans le champ spirituel ? Cécilia Dutter, l'une des auteurs phares dans ce domaine, spécialiste d'Etty Hillesum, s'interroge sur cette notion et sur l'abandon. Tous, nous vivons dans l'illusion de contrôle, mais beaucoup nous échappe. Et si nous entrions dans la sagesse, pour nous abandonner à plus grand que nous, afin de découvrir paix et repos de l'âme ? Antithèse de l'ego, ce consentement éclairé, librement et en confiance, permet de s'ouvrir à une dimension plus transcendante de l'existence. En s'appuyant sur de nombreux théologiens, mais aussi les écrits de la mystique Edith Stein ou de la philosophe Simone Weil, on découvre que s'abandonner à ce qu'on croit n'a rien de la passivité ou du fatalisme, mais peut apporter une joie parfaite, un amour désintéressé, et même une guérison spirituelle. Prenant. **A.B.**

Artège, 132 p. , 9,90 €.

SANTÉ



La viande n'a pas dit son dernier mot

de Marie-Pierre Ellies-Oury

Dire que la viande n'a plus bonne presse dans les pays occidentaux a tout d'un euphémisme. On l'accuse d'être néfaste pour la santé, dangereuse pour la planète. Doit-on l'exclure de notre alimentation en privilégiant les protéines végétales ? L'autrice, ingénieure agronome et docteure en sciences animales, s'attaque à de nombreuses idées reçues. La viande, aux apports nutritionnels essentiels, est importante tout au long de la vie et surtout à partir de 60 ans. Contrairement à ce que l'on croit, les Français n'en mangent pas trop, mais souvent mal. Attention aussi aux alternatives de synthèse, qui, sous couvert d'écologie, ne proposent que du marketing. Enfin, l'autrice s'intéresse à la réalité agricole française. Pour elle, celle-ci n'est pas le bourreau de la diversité. Un élevage durable joue un rôle important dans l'économie rurale et dans nos assiettes. Un livre à sortir au moment du barbecue. **A.B.**

Éditions du Rocher, 252 p., 19,90 €.



À notre santé !

de Kévin Jean

La défense de l'environnement est une question de vie ou de mort. Les scientifiques ont beau répéter cette évidence, la société peine à l'entendre, à le ressentir au plus profond de sa chair. D'où l'intérêt de lire cet essai percutant de l'épidémiologiste Kévin Jean, qui liste les répercussions plus ou moins directes du dérèglement climatique sur notre santé : flambée de maladies infectieuses après les tempêtes et inondations exceptionnelles, hausse des violences conjugales en période de canicule, explosion des allergies au pollen… Un seul degré de plus chamboule l'équilibre de nos neurotransmetteurs et de nos vies. Voilà pourquoi la société a tout intérêt à lutter pour le climat, ne serait-ce que pour sauver sa peau ! Heureusement, le diagnostic ne vaut pas fatalité, et l'auteur glisse d'utiles prescriptions (alimentation, transports…) pour que chacun puisse, à son échelle, passer à l'action. **E.D.**

Payot, 194 p., 19 €.



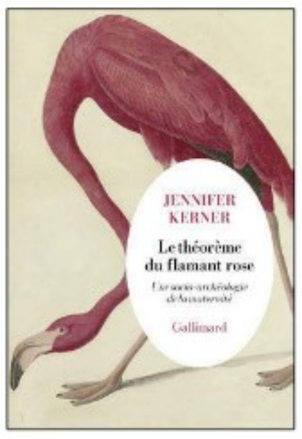
Comment t'as fait pour perdre autant ?

de Maud Nisand et Aurélien Benoilid

L'autrice souffrait d'une importante prise de poids : avant l'opération de l'estomac, la fameuse *sleeve,* elle s'essaye à la thérapie cognitive et comportemental (TCC). Dix kilos s'envolent, puis trente autres. Avec son mari neurologue, cette avocate raconte comment elle s'est réconciliée avec son corps, sans régime, sans frustration, et sans sentiment de privation. Un miracle? Pas tout à fait. Maud s'est reconnectée à son corps et a changé ses habitudes : elle explique sa méthode, la MMPPP, « méthode magique pour perdre du poids ». Un récit plein d'humour validé par la neurologie. Ici, il est question de s'accorder un pain au chocolat, mais en allant le chercher à pied à l'autre bout de la ville, une pizza… le week-end prochain, ou encore de manger… uniquement la moitié de son plat. Un récit drôle et très bien vu, sur la fin d'une bataille avec son corps et le début d'une renaissance. **A.B.**

Marabout, 272 p., 18,90 €.

RÉCITS



Le Théorème du flamant rose

de Jennifer Kerner

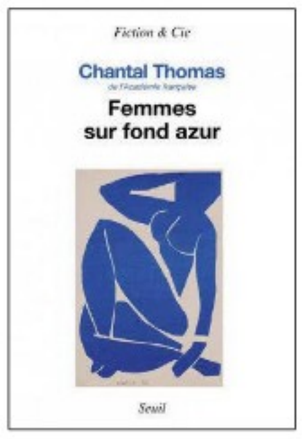
Après s'être confrontée au thème de la mort dans un remarquable essai sur les pratiques et rites funéraires, *Le Mari de nuit* (Gallimard, 2023), la chercheuse Jennifer Kerner s'attaque cette fois à la naissance. Paradoxalement, le ton est à peine plus joyeux tant sa propre expérience de la grossesse puis de la maternité, point de départ de ce nouveau récit, lui a donné des sueurs froides. Après une dépression prénatale puis une récidive post-partum, l'autrice a voulu comparer son épreuve à celle d'autres femmes, ailleurs dans le monde ou à d'autres époques. Sa « socio-archéologie de la maternité » s'intéresse ainsi aux rituels ou croyances de civilisations lointaines, observe le sacerdoce maternel depuis la nuit des temps, tout en épinglant le paternalisme médical ou les violences obstétriques d'aujourd'hui. De l'anthropologie soft pour mettre les larmes et la culpabilité à distance. **E.D.**

Gallimard, 272 p., 21 €.

DR

4_116607535

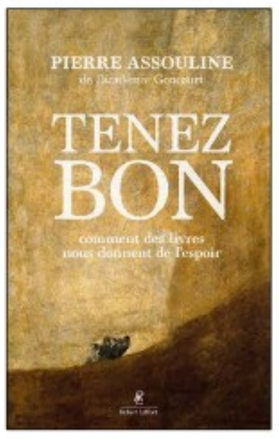
RÉCITS



Femmes sur fond azur
de Chantal Thomas

Il y a dans l'écriture de Chantal Thomas quelque chose d'immédiatement sensuel et lumineux, une grâce qui coule de source, convoque la liesse et l'été. Après *Souvenirs de la marée basse* et *Journal de nage* (Points, 2022 et 2023), son élégant périple éditorial se poursuit aux abords de la Côte d'Azur et lui inspire six beaux portraits de femmes, qui ont un jour séjourné sur la Riviera. Parmi elles, la reine Victoria, la cantatrice Sophie Cruvelli, les écrivaines Colette ou Katherine Mansfield… Toutes ont fait le « choix de la lumière » contre la dépression, parvenant à se libérer – du foyer, des corsets, etc. Jusqu'à sa propre mère, Jackie, passée du cap Ferret au cap Ferrat, et dont le portrait clôt ce livre sensible et solaire, fort d'une vue imprenable sur les palaces roses et la mer bleue, les corps déliés et la joie contagieuse d'être au monde. **E.D.**

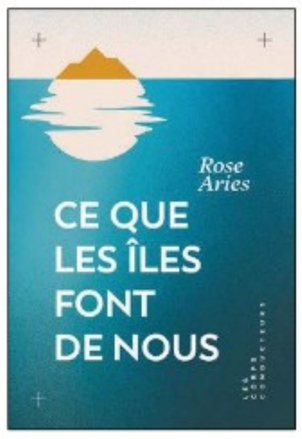
Seuil, 192 p., 19,50 €.



Tenez bon, comment des livres nous donnent de l'espoir
de Pierre Assouline

On connaît Pierre Assouline biographe et romancier. Ici, il se livre de manière beaucoup plus personnelle, après une balade à ski qui a failli tourner au drame à cause d'une tempête de neige. L'auteur s'interroge sur les livres qui l'aident à surmonter les épreuves, sur ceux qui ont façonné sa vie. En partant de *La Chèvre de Monsieur Seguin* et de cette magnifique phrase, « Pourvu que je tienne jusqu'à l'aube », l'écrivain nous promène dans ses sources d'inspiration. Les poèmes de Paul Celan, *Tu seras un homme, mon fils* de Kipling, les romans de Philip Roth ou *Le Livre de Job* : ces mots, ces phrases, redonnent énergie et espoir quand tout semble si gris. Un manifeste pour ceux qui aiment les livres et ceux qui voudraient échapper à l'actualité souvent anxiogène. Émouvant et érudit, un texte généreux et essentiel. **A.B.**

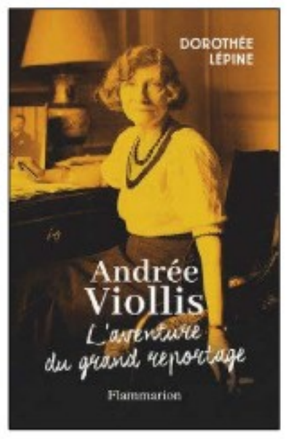
Robert Laffont, 140 p., 17 €.



Ce que les îles font de nous
de Rose Aries

Personne n'en fera jamais le tour : l'île incarne depuis toujours l'infini des possibles, le rêve lointain, « le lieu où le monde commence », résumait Édouard Glissant. Socle de l'utopie, carte postale des confins, séduisante ligne de fuite, mais aussi mirage, voire « prison » pour la poétesse Elsa Triolet. Rose Aries pointe avec finesse la « nature profondément ambivalente de l'île ». Jeune adulte, la journaliste a choisi de déserter la métropole pour s'envoler vers Tahiti, tirant de ses années d'exil et de cabotage un stimulant archipel de réflexions sur le « sentiment insulaire », où l'on croise Denis Diderot, James Cook, Michel Tournier ou Gilles Deleuze. Que cache l'envie d'ailleurs, notre soif de Cyclades ou de Marquises ? Que cherche-t-on à entrevoir de soi en visant le lointain ? Cap sur le fantasme insulaire, ses subtiles nuances et ses résonances intimes. **E.D.**

Les Corps conducteurs, 240 p., 20 €.



Andrée Viollis, l'aventure du grand reportage
de Dorothée Lépine

Sur tous les fronts, elle créait la surprise. Derrière la « petite dame aux yeux bleus et aux gants blancs », un esprit trempé et une plume redoutable, l'émule au féminin de Joseph Kessel ou d'Albert Londres, dont elle partageait la passion du grand reportage et les colonnes du *Petit Parisien*. L'écrivain Roger Martin du Gard la considérait comme une « patrouilleuse d'avant-garde », une journaliste exemplaire et une femme libre, capable de larguer mari et enfants (quatre filles) pour rallier Kaboul ou Moscou, traverser le Japon ou l'Afrique du Sud, interviewer John Steinbeck ou Gandhi. Dorothée Lépine ressuscite avec talent sa consœur Andrée Viollis (1870-1950), retrace son parcours hors-norme, sa « vocation tyrannique »… Portrait romanesque d'une pionnière, dont les reportages au bout du monde s'inquiétaient déjà du sort réservé aux femmes comme des ravages de la colonisation. **E.D.**

Flammarion, 320 p., 22 €.

ROMANS

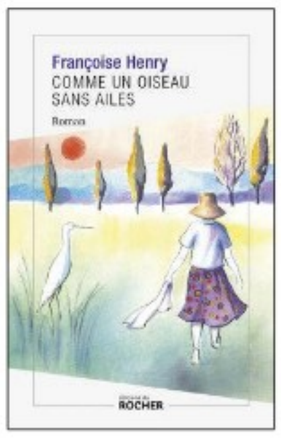


Les Filles du Shandong

d'Eve J. Chung

Dans la famille Ang, il n'y a que des filles, et cette malédiction pèse lourd sur l'héroïne, qui doit supporter une belle-mère autoritaire et violente, et un mari indifférent et tout entier voué à sa mère. En 1948, alors que la guerre civile se rapproche, son mari et sa mère, riches propriétaires terriens, vont s'enfuir, abandonnant la jeune mère et ses trois petites. Les communistes menaçant de les tuer et torturant la jeune Hai, les Ang vont entreprendre un immense voyage jusqu'à Taïwan, en passant par Hong Kong. Il leur faudra déjouer tous les périls, mendier, vivre dans la rue pour enfin connaître la liberté. Une histoire extraordinaire sur une mère et ses filles, qui, dans un système patriarcal et face à la violence des hommes, vont réussir à prendre la fuite. Ce premier roman impressionne par la connaissance fine de la Chine et son souffle romanesque indéniable. **A.B.**

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Laura Bourgeois, HarperCollins, 256 p., 21,90 €.

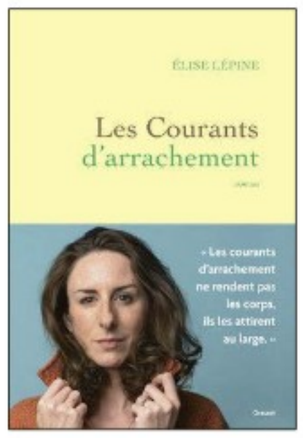


Comme un oiseau sans ailes

de Françoise Henry

Que sait-on de nos mères, de leur passé, de leurs rêves? Françoise Henry raconte, dans son dernier roman, une mère dévouée à sa maison qui, malgré l'amour de son mari, de ses filles, a éprouvé un sentiment de solitude frappant. Celle qui reçut la foudre alors qu'elle passait un coup de téléphone a survécu, mais le sentiment d'étouffer ne la quitte pas. Parfois, elle déserte sa cuisine en plein repas, se retrouve au fond du champ et goûte la solitude, rêve de liberté. Exilée à Pau, personne n'a vu monter sa colère, ni croître son mal-être, et encore moins compris sa douleur alors qu'elle soutient son mari, ébranlé par l'affaire des « avions renifleurs », qui devient un scandale national. Un jour, elle s'en ira : fini les courses, les listes, les agendas. Que choisit-on de garder dans sa mémoire filiale? Bouleversant. **A.B.**

Éditions du Rocher, 240 p., 18,90 €.



Les Courants d'arrachement

d'Élise Lépine

Casablanca, 1955. Que fait Reine sur un rocher à marée basse, alors que sa fille, bébé encore, dort sur le sable, à une centaine de mètres de là? Ce matin, elle a rejoint cet îlot minéral où, six ans plus tôt, elle passait des heures, à l'abri des regards, dans les bras de Jean, son amant, dont elle vient d'apprendre la mort. Alors que l'eau monte inexorablement, la jeune femme se souvient de son enfance difficile et pauvre, de sa mère, morte ébouillantée, de son placement dans une famille aisée qui lui apprend le beau. Au Maroc, où elle s'est réfugiée auprès d'un riche oncle, elle sera coincée dans un mariage de raison quand l'amour la surprendra. Un très beau premier roman, au rythme romanesque évident, dont on n'oubliera pas l'héroïne tourmentée, qui n'abandonne jamais, et doit se battre pour sa liberté. Époustouflant. **A.B.**

Grasset, 352 p., 23 €.



La Petite Fille au ruban bleu

de Natalie David-Weill

Qui connaît le nom de celle qui, à 8 ans, posait pour Renoir dans le si célèbre tableau, *La Petite Fille au ruban bleu*? Elle s'appelait Irène Cahen d'Anvers et a représenté le siècle et ses drames. Élevée dans la haute bourgeoisie juive – celle qui organise des bals fastueux, commande aux artistes des œuvres, travaille d'arrache-pied et s'enrichit –, Irène se marie avec Moïse de Camondo, dont le musée à Paris regorge de trésors. La Première Guerre mondiale lui volera son fils Nissim, mort en héros, la Seconde, sa fille Béatrice, ainsi que ses petites-filles et son gendre. À l'aide d'archives et de rencontres, Natalie David-Weill redonne vie à un monde, celui de Proust mais aussi celui du chagrin indicible de la Shoah. Irène, féministe avant l'heure, retrouvera son tableau spolié par les Allemands, puis le vendra. Faire revivre la femme cachée derrière l'œuvre était ambitieux. Pari parfaitement réussi! **A.B.** ●

Flammarion, 464 p., 23 €.

DR

pour FUITES URINAIRES

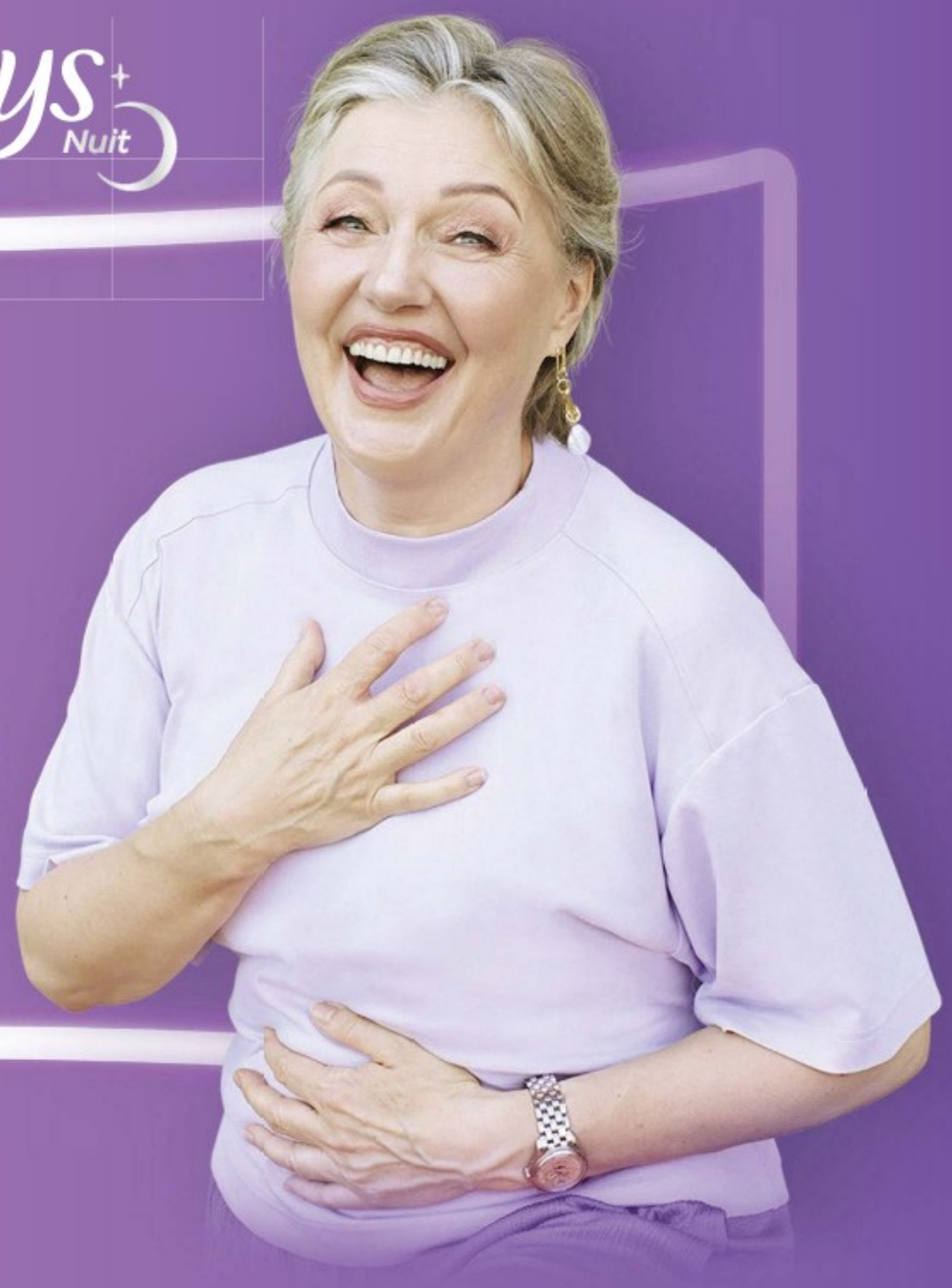
always discreet Nuit

NOUVEAU

PROTECTION MAXIMALE

CONFIANCE MAXIMALE





Always Discreet pour fuites urinaires, ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés portant au titre de cette réglementation le marquage CE. Lire les instructions d'usage sur l'emballage. Fabriqués par Procter & Gamble Technical Centre Ltd, UK.
Date de création 15/01/2026.

Une protection fiable contre les fuites urinaires et les odeurs

2X plus absorbant*

Une structure multi-couches qui absorbe rapidement*

*vs les culottes blanches Always Discreet M et L

Ajustement optimal

Un design ajusté aux formes du corps

Retient les odeurs

Identifie et retient les odeurs

1€ DE RÉDUCTION IMMÉDIATE



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

Valable jusqu'au 30/06/2026

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

294-02

Traitement ScanCoupon 2962501846001

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

2€ DE RÉDUCTION IMMÉDIATE



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

Valable jusqu'au 30/06/2026

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

294-03

Traitement ScanCoupon 2961331900710

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

2,2€ DE RÉDUCTION IMMÉDIATE



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

Valable jusqu'au 30/06/2026

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

294-04

Traitement ScanCoupon 2961432937903

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



L'important n'est pas ce qu'on a fait
de nous, mais ce que nous faisons
de ce qu'on a fait de nous

JEAN-PAUL SARTRE

cité dans notre « Question existentielle » (lire p. 74).

SHUTTERSTOCK

PSYCHOLOGIES
LA BOUTIQUE

REPRENEZ LE POUVOIR SUR VOTRE CORPS !



14€90 SEULEMENT

Nouveau !



Avec *Céline Roy,* fondatrice de la méthode MCR (Mouvement - Corps - Respiration), découvrez une **approche complète et bienveillante** de la ménopause.
Symptômes physiques décortiqués, sommeil, alimentation… Avec **des conseils concrets, des routines simples, des exercices ciblés et l'expertise d'intervenants spécialisés,** ce guide donne enfin aux femmes les clés pour **mieux vivre cette étape-clé de leur vie.**

Sur tous ces symptômes parfois très handicapants, des conseils et des routines pour aller mieux, que vous soyez en période de ménopause… ou après !

Caractéristiques : 124 pages, format 195 x 270 mm, couverture cartonnée rigide.

Simple ! Je feuillette les premières pages *et je le commande en quelques clics en flashant ce code !*

EN VENTE SUR WWW.KIOSQUEMAG.COM/BOUTIQUE ou par téléphone 01 46 48 48 03 (prix d'un appel local) du lundi au samedi (paiement en CB uniquement) **ou** en renvoyant le coupon ci-dessous.

BON DE COMMANDE à retourner sous pli affranchi à la boutique Psychologies - 59898 Lille Cedex 9

OUI JE COMMANDE	Réf.	Qté	Prix	Total
LIVRE "Ménopause en mouvement"	432 609		14€90	
Participation aux frais de traitement et d'envoi Livraison : dans un délai moyen d'une à deux semaines.				+ 4,00 €
MONTANT TOTAL DE MA COMMANDE				€

Je règle par chèque joint libellé à l'ordre de Psychologies.

KIOSQUE mag.com

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

Offre valable France Métropolitaine valable jusqu'au 31/12/2026 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. Les informations demandées sont destinées à la société REWORLD MEDIA MAGAZINES (KiosqueMag) à des fi ns de traitement et de gestion de votre commande, d'opérations promotionnelles, de fidélisation, 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, rectifi cation, 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.kiosquemag.com.

MES COORDONNÉES (* A remplir obligatoirement)

M091 # V1660976

Nom*

Prénom*

Adresse*

Code Postal* **Ville***

E-mail (Votre adresse e-mail ne sera pas communiquée à des partenaires extérieurs à des fins commerciales)

Téléphone portable de préf. (Pour envoi de sms si problème de livraison)

Date anniversaire (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, 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 !

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

N°1 MARQUE
SOIN DERMO-COSMÉTIQUE
PRESCRITE EN FRANCE[1]

NOUVEAU HYALU B5
SÉRUM ANTI-RIDES

2X
PLUS D'ACIDE HYALURONIQUE
DANS LA PEAU[2]

1H
RÉPARE[3] ET REPULPE[4]

MEILLEUR PRODUIT PHARMA[5] 2026
par un jury de 100 consommateurs

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE
HYALU B5
SÉRUM SURACTIVÉ
CONCENTRÉ ANTI-RIDES RÉPARATEUR REPULPANT
4 HYALURONIC ACID SYSTEM™
+ VITAMINE B5

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE
HYALU B5 CRÈME SURACTIVÉE
RAFFERMISSANTE. LISSANTE. REPULPANTE

L'Oréal France SNC - 30 rue d'Alsace, 92300 Levallois-Perret, France - 919 434 894 RCS Nanterre
1. GERSDATA - GERSORIGIN Code 0 + 1 - SOG EARLY - Marché Dermo-cosmétique reconstitué - Unités délivrées sous prescription en pharmacie de ville - Tous Prescripteurs - En France - sur le CMA à décembre 2025.
2. Étude clinique, mesures du taux d'acide hyaluronique dans le stratum corneum, 30 sujets, 1 jour. 3. Test instrumental, 24 sujets. 4. Étude clinique, 40 sujets. 5. Échantillon de 100 testeurs en affinité avec le produit testé ayant donné une note 16/20 ou plus sur les critères d'efficacité, packaging, texture... selon la nature du produit.