SEPM TOP ventes
PSYCHOLOGIES.COM
N° 470 | JUIN 2025

PSYCHOLOGIES

David Foenkinos

"Avec mon frère, on s'est épaulés"

TEST

OÙ PUISEZ-VOUS VOTRE ÉNERGIE ?

La question existentielle

PEUT-ON VRAIMENT VIVRE AU PRÉSENT ?

Les bienfaits des week-ends en amoureux

Le mot de la psy

COMPRENDRE NOS ACTES MANQUÉS

Frères & sœurs

Les clés de l'équilibre

L'ANALYSE DE Caroline Goldman

L 14205 - 470 - F: 5,90 € - RD

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
N° 470 JUIN 2025 5,90 €

Découvrez la

T03

à partir de

79 € / mois*

BONUS TECHNOLOGIQUE INCLUS AVEC DE NOMBREUX ÉQUIPEMENTS DE SÉRIE

A 0g CO_2/km
B
C
D
E
F
G

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

*Exemple pour une location longue durée (LLD) d'une Leapmotor T03 - 37.3KWH neuve hors option. Après déduction de la Prime CertiNergy de 353€.
Offre non cumulable jusqu'au 30/04/2025 réservée aux particuliers dans le réseau participant sous réserve d'acceptation du dossier par CREDIPAR, loueur et SA au capital de 138.517.008 €, RCS Versailles n° 317 425 981, ORIAS 07004921 (www.orias.fr), 2-10 boulevard de l'Europe 78300 Poissy. Montants exprimés en TTC (hors assurances).
Modèle présenté : T03 37.3KWH neuf avec option (94€ TTC/mois aux mêmes conditions).
Consommation mixte gamme T03 : Consommations(Wh/km) : 16,3 ; Émissions de CO2 (g/km) : 0 à l'usage. Jusqu'à 265km d'autonomie électrique en WLTP.
**Prime CertiNergy pour la valorisation des opérations au titre du dispositif des Certificats d'Economies d'Energie : 353 € non soumis à la TVA. (n° SIREN CertiNergy : 798 641 999).

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

LEAPMOTOR

LANCEZ-VOUS

NOUVEAU

C10

REEV

JUSQU'À

970 KM

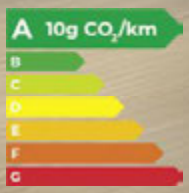
D'AUTONOMIE

à partir de

329 € / mois*

Il dépasse les bornes.

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



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

* Exemple pour une location longue durée (LLD) d'une Leapmotor C10 REEV STYLE 158KWH neuve hors option. Offre non cumulable jusqu'au 30/04/2025, réservée aux particuliers dans le réseau participant sous réserve d'acceptation du dossier par CREDIPAR, loueur et SA au capital de 138.517.008 €, RCS Versailles n° 317 425 981, ORIAS 07004921 (www.orias.fr), 2-10 boulevard de l'Europe 78300 Poissy. Montants exprimés en TTC (hors assurances).

Modèle présenté : C10 REEV DESIGN neuf avec option (361€ TTC/mois aux mêmes conditions). Consommation mixte gamme C10 REEV : Consommations min/max (l/100km) : 0,4 ; Émissions de CO2 (g/km) : 10 à l'usage. Jusqu'à 970km d'autonomie combinée en WLTP.

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

LEAPMOTOR

LANCEZ-VOUS

VIVE LES MAMANS

JOYEUSE FÊTE DES MÈRES

Galeries Lafayette

552 116 329 RCS PARIS

« LES CHEMINS DE LA RÉSILIENCE »
C'est le thème de notre nouveau hors-série.
Actuellement en kiosques et sur kiosquemag.com.

Renforcer LES LIENS

La question est posée à tous les parents qui viennent d'accueillir un deuxième enfant : « Comment l'aîné appréhende-t-il cette naissance ? » C'est dire le bouleversement qu'implique l'arrivée d'un nouveau-né dans l'existence de l'enfant jusqu'alors unique. Les voici désormais frères, sœurs, assignés à grandir ensemble, à se construire l'un par rapport à l'autre, à partager l'amour de leurs figures parentales. Ils seront deux, trois, voire plus encore. Pour le meilleur et/ou le pire ? Qu'ils cultivent complicité, tendresse, rivalité ou jalousie, une seule certitude : cet autre, ces autres feront partie de la construction de son identité. À vie. Avec les difficultés qu'un tel statut implique, quel que soit son âge. Il suffit d'évoquer le sujet autour de soi pour le comprendre : être frère ou sœur, être parent ou grand-parent d'une fratrie questionne. Pour vous éclairer sur ce lien complexe, nous avons donné la parole à des experts, notamment la psychologue pour enfants Caroline Goldman, dans notre grand dossier. Puis, en cette fin mai où nous célébrons les mamans, nous avons choisi d'enquêter sur leurs besoins à elles, souvent mis de côté au profit des nôtres, leurs enfants.
Excellente lecture !

P.-S. : Si l'idée de partager une parenthèse ressourçante avec votre sœur ou votre maman vous enthousiasme, notre service abonnement vous propose un joli jeu concours. À la clé : un séjour thalasso Harmonie énergétique pour deux personnes à Antibes et de nombreux autres lots. Pour participer, flashez le QR code ci-dessous.

STÉPHANIE PIC
DIRECTRICE DE LA RÉDACTION

LOÏC BARATOUX

SOMMAIRE

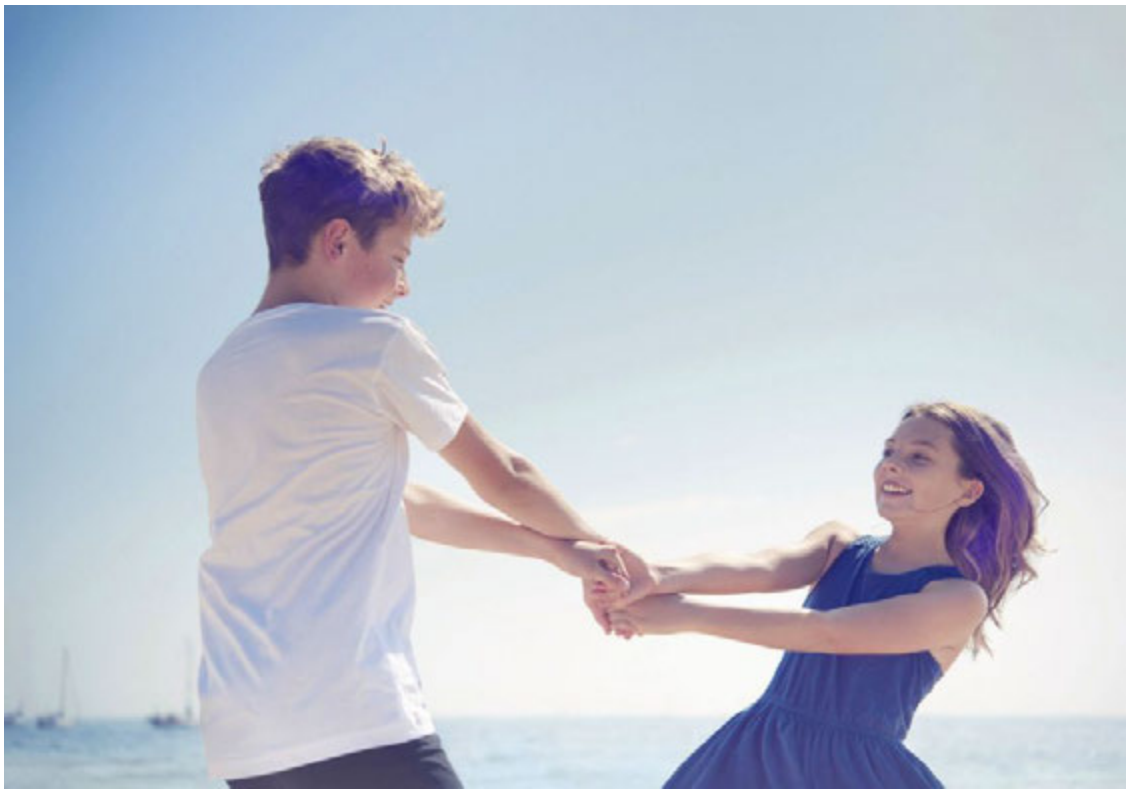


PHOTO : FRANCESCA MANTOVANI/ ÉDITIONS GALLIMARD
CHEMISE : FIGARET

12 LE COURRIER
Vos questions à Claude Halmos

16 LE DIVAN
David Foenkinos
« Avec mon frère, on s'est épaulés »

23 LE REGARD DE CHRISTOPHE ANDRÉ
3-30-300 : la juste dose de nature ?

25 ICI ET MAINTENANT
Changer le monde
À la loupe
À l'affiche : *Jeunes Mères*

34 LE RENDEZ-VOUS DE MARINE COLOMBEL
Vulnérabilité et beauté

36 LE GRAND ENTRETIEN
Laurie Laufer
« Des psychanalystes considèrent encore que la féminité se réalise dans la maternité »

42 DOSSIER
FRÈRES & SŒURS
Les clés de l'équilibre

44 La confusion des sentiments

46 **Caroline Goldman :** « Le lien fraternel est orchestré par les parents »

50 Aîné, cadet, unique, demi… Sortons des préjugés !

53 Nourrir la relation, apaiser les tensions

58 Et si on consultait ensemble ?

61 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, éditions grand format et format poche : un échantillon Laboratoire Nuxe/Nuxe Super Serum 10 collé entre deux cahiers.
Tous les prix publiés dans ce numéro sont donnés à titre indicatif.

PHOTO SENSO/GALLERY STOCK/HILXIA SZABO – GETTY IMAGES/KUPICOO – LÉA CHASSAGNE – GETTY IMAGES/VINCENT BESNAULT

Abonnez-vous p. 119

62
C'EST LA VIE

64 **Test**
Où puisez-vous votre énergie ?

70 **Couple**
Les bienfaits des week-ends en amoureux

72 **Enquête**
De quoi nos mères ont-elles besoin ?

76 **Autopsy**
J'appréhende de déménager

78 **Récit**
« Je me suis battue vingt ans contre l'anorexie et la boulimie »

82 **Travail**
Gérer la déception après un refus d'augmentation

86
C'EST BON À SAVOIR

88 **La question existentielle**
Peut-on vraiment vivre au présent ?

91 **Le mot de la psy**
Comprendre nos actes manqués

92 **Le filtre**
L'effet Zeigarnik

94 **La première séance**
« Tout le monde me voit comme une malade »

98 **Profession psy**
L'argent en thérapie

100
C'EST À VOUS

102 **Face au miroir**
Telle mère, telle fille

106 **Bien-être**
Bio ou naturel : à quel soin se vouer ?

110 **Beauté douce**
La pêche, cosmétique veloutée

112 **Beauté green**
Le mot du mois : circuit court

114 **Cuisiner simplement**
Matcha, la nouvelle gourmandise santé

118 **Corps & esprit par Nathalie Rapoport-Hubschman**
Des relations sincères pour vivre plus longtemps

122 **La biblio**
Nicolas Demorand brise le tabou de sa bipolarité

130 **Le mot de la fin**
Vladimir Jankélévitch

PEFC
ACPM
LE TRI + FACILE

CONTRIBUTEURS

Claude HALMOS

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

Christophe ANDRÉ

Psychiatre, il est l'auteur de nombreux ouvrages, parmi lesquels *S'estimer et s'oublier* (Odile Jacob, 2024) et *La Vie intérieure* (L'Iconoclaste, "Proche", 2025). Tous les mois, il pose son regard curieux sur notre monde (lire p. 23).

Marine COLOMBEL

Psychiatre, elle exerce en région parisienne et est l'autrice de plusieurs ouvrages, parmi lesquels *Je lutte contre la fatigue mentale* (Marabout, 2024). Chaque mois, elle livre ses conseils et son éclairage (lire p. 34).

Augustin TRAPENARD

Normalien, agrégé d'anglais, il présente *La Grande Librairie* (France 5) le mercredi à 21 heures. Il est aussi le parrain de Bibliothèques sans frontières, ONG qui favorise l'accès à l'éducation, l'information, la culture dans le monde. Retrouvez-le dans notre dossier (lire p. 61).

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. 94).

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. 118).

Aurore AIMELET

Journaliste à *Psychologies* depuis quinze ans, elle aime comprendre la façon dont chacun se construit, fonctionne et interagit. Autrice de plusieurs livres de développement personnel, elle vit à Paris avec ses deux enfants (lire p. 50, 58, 64, 92, 94).

Léa CHASSAGNE

Cette illustratrice et artiste vit et travaille à Paris. Elle utilise le photomontage et le collage numérique pour donner vie à son univers onirique et décalé. Travaillant régulièrement pour la presse et l'édition, elle collabore à *Psychologies* depuis 2024 (voir p. 88).

SERGE PICARD - FLORENCE BROCHOIRE - ASTRID DI CROLLALANZA - DELPHINE GHOSAROSSIAN/FTV - CHRISTOPHE MEIREIS - DR - JULIEN LAURENCEAU

CAUDALÍE
N°1 de l'Anti-Taches(1)
-63%
de taches(2)
CAUDALÍE
PARIS
Vinoperfect
Sérum Éclat Anti-Taches
Brightening Dark Spot
Serum
Prescrit par les dermatologues(3)
EN PHARMACIE ET SUR CAUDALIE.COM
(1) GERSDATA – SOG EARLY – Catégorie Soin visage – Segment dépigmentant – en chiffre d'affaires sur le circuit de distribution Pharmacie – en France – sur le CMA à janvier 2025.
(2) Étude clinique, scorage dermatologique de la coloration des taches, sur 65 volontaires après 56 jours. (3) GERSDATA – GersOrigin, Unités délivrées en pharmacie de ville, issues de la prescription de dermatologues, Marché : Sérum Vinoperfect, en France – Année 2024.

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,**
NATHALIE RAPOPORT-HUBSCHMAN, AUGUSTIN TRAPENARD
Experts **CLAUDE HALMOS** (courrier), **ROBERT NEUBURGER** (La première séance)
Premier secrétaire de rédaction **PHILIPPE MUNIER** philippe.m@psychologies.com
Assistante de la rédaction **VALÉRIE CARIMANTRANT**
Ont contribué à ce numéro **SÉGOLÈNE BARBÉ, VIOLAINE GELLY, VALÉRIE JOSSELIN, VALENTINE PÉTRY, ÉMILIE POYARD, MORGANE ROBIN, GABRIELLE STÉRIN, MARIE-CLAUDE TREGLIA,**
ÉMILIE LOEW (maquette) • **NELLY MACHANEK** (iconographie)
Responsable digital **AMANDINE LIARD** • *Responsable digital pôle féminin* **LUDIVINE LE GOFF**
Responsable éditorial web **CÉCILIA OUIBRAHIM**

Responsable marketing **Murielle Luche** • *Directrice de la communication* **Laure Charvet**
Responsable des ventes et des événements **Isabelle Fargier** ifargier@psychologies.com
Directeur des opérations industrielles **Bruno Matillat** • *Cheffes de fabrication* **Hélène Bernardi, Nadine Chatry**
Prépresse/photogravure, Responsable de service **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
Cheffe de publicité **Laura Fouquet** (19) lfouquet@reworldmedia.com
Traffic manager **Gilles Pottiée-Sperry** (72) gilles.ps@psychologies.com
Assistante **Thérèse Herrero** (79) therese@psychologies.com

INTERNATIONAL

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

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

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

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

VOYAGES ET CROISIÈRES

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

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

Distribution : MLP **Imprimé en France :** Agir Graphic (53) • **Dépôt légal :** juin 2025 • **ISSN :** 0032-1583 Commission paritaire : 0628 K 83442

ABONNEZ-VOUS !

Tél. : 01 46 48 48 52. Du lundi au vendredi de 9 heures à 19 heures et le samedi de 9 heures à 18 heures (prix d'un appel local)
• Service abonnement Psychologies magazine - 59898 Lille Cedex 9

www.kiosquemag.com • Vous pouvez nous contacter par téléphone : 01 46 48 48 52
ou via notre formulaire de contact en ligne : www.serviceabomag.fr

TARIFS FRANCE • **Abonnement annuel 12 n°** Grand format : 70,80 € (frais de port : 8,88 €). Petit format : 58,80 € (frais de port : 8,88 €)
• **Abonnement annuel 12 n° + hors-séries** Grand format : 118,20 € (frais de port : 11,04 €)
Chef de produit marketing abonnement **Rita Da Silva** rdasilva@reworldmedia.com

DIADERMINE
LABORATOIRES
Depuis 1904

NOUVEAU
LIFT+
BOOST ÉCLAT

AUX EFFETS SIMILAIRES
À CEUX DE LA **VITAMINE D**

Pour un teint radieux et une barrière cutanée renforcée

La beauté n'a pas d'âge

Sidonie Bonnec

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.

Ma fille est victime de maltraitance. Comment l'en sortir ?

Notre fille de 4 ans est amie depuis la crèche avec une petite fille qui s'est mise à la maltraiter. Et malgré cela, elle continue à rechercher son amitié. Que pouvons-nous faire ?

MARIE-NOËLLE, AVIGNON

L'amie de votre fille, Marie-Noëlle, s'est mise à l'agresser et à vouloir la dominer (elle lui interdit de jouer avec certains enfants) et votre fille l'accepte : elle refuse que la maîtresse la gronde, les sépare, etc. Et ce, alors même que cette enfant va de plus en plus loin puisqu'elle a essayé, lors de la sieste, d'étrangler votre fille, qui a vécu un réel traumatisme (suivi de problèmes de sommeil et de cauchemars). Il faudrait donc comprendre pourquoi elle s'est installée dans cette position de soumission (cela lui est-il habituel ?) mais aussi aller plus loin car la situation ne se limite pas à de simples problèmes relationnels entre enfants.

La conduite de l'amie de votre fille évoque en effet une enfant en souffrance. Pourquoi, subitement, cette agressivité, cette violence ? Que se passe-t-il dans sa vie ? Pourquoi de tels actes (qui ne peuvent qu'angoisser l'ensemble de la classe) ? Où aurait-elle appris, à 4 ans, que l'on peut étrangler quelqu'un ? Cette enfant a besoin d'aide et il faudrait que les enseignantes l'aident. En ne lui opposant pas seulement des paroles comme « On doit respecter les autres » (qui, bien que justes, ne lui permettent ni de comprendre la gravité de ses actes, ni d'apprendre qu'ils sont, dans la société, punis par la loi) mais en l'empêchant, en tant qu'adultes responsables, de continuer. Et en travaillant avec ses parents pour qu'ils prennent conscience de ses difficultés.

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.

Pourquoi mon mari fuit-il la paternité ?

Alors que, après dix ans d'efforts, j'avais réussi, grâce à une FIV, à être enceinte, mon mari est parti. Depuis, il s'occupe un peu de notre fils mais, bien que revenu plusieurs fois, il n'arrive ni à rester avec moi ni à divorcer. Que puis-je faire ?

ARIANE, CHÂTEAUDUN

Vous pensez, Ariane, que votre grossesse « a provoqué chez votre mari une crise psychologique » et cela me semble juste : il a voulu pendant dix ans être père et, au moment où il allait le devenir, il a fui ; la paternité était donc sans doute trop angoissante pour lui. Pourquoi ? Les réponses à cette question se trouvent probablement dans son histoire, et un travail sur lui-même lui permettrait de les trouver, mais il s'y refuse et, ne parvenant ni à vivre avec vous ni à divorcer, reste dans un immobilisme qui vous immobilise à votre tour. Vous dites en effet que vous souffrez toujours de cette relation qui, sans que l'amour ne soit en cause, s'est interrompue, mais que vous seriez capable aujourd'hui, si vous pouviez divorcer, de passer à autre chose. Or, vous attendez son bon vouloir, en compagnie de votre fils de 3 ans qui, de son côté, interroge : pourquoi papa n'est pas avec nous ? Je crois qu'il faudrait maintenant cesser d'attendre et signifier clairement à cet homme que, soit il peut revenir (ce qui suppose sans doute qu'il comprenne pourquoi la relation avec une femme devenue mère serait pour lui si angoissante), soit, bien qu'attachée à lui, vous demanderez le divorce. Et ce sera l'occasion d'expliquer à votre petit garçon ce qu'il a besoin d'apprendre : que les parents ne sont pas seulement des parents, mais aussi des amoureux. Et que, quand ils ne sont plus amoureux, ils se séparent pour trouver de nouveaux amoureux mais restent à tout jamais les parents de leurs enfants.

Ma tendresse peut-elle toucher ma mère atteinte d'Alzheimer ?

Ma mère (92 ans), atteinte d'Alzheimer, est en Ehpad depuis cinq ans et ne me reconnaît plus que rarement. Mais quand je l'embrasse, comme je le faisais dans mon enfance, j'ai l'impression qu'elle se reconnecte à moi. Est-ce possible ?

CAROLE, LORIENT

Cela me semble, Carole, tout à fait possible. D'abord parce que quand – retrouvant, dans sa chambre d'Ehpad, votre mère désormais âgée et malade – vous faites revivre par un baiser la maman que vous avez, enfant, connue et aimée, vous lui rendez une identité, une histoire, une valeur. C'est-à-dire une continuité avec elle-même à laquelle elle n'a plus accès que par intermittences, mais dont, par votre tendresse, vous vous portez garante. Et cela donne à la personne – au « sujet », comme nous disons dans notre jargon de psys – qui, aussi graves que soient les atteintes de sa maladie, demeure jusqu'à son dernier souffle en chaque malade, un point d'appui pour se reconnecter à elle-même, à vous et à la vie. Et puis notre mémoire ne se limite pas à celle qui, sous forme de mots et d'images, réside dans notre tête. Il en existe une autre (essentielle d'ailleurs pour la prise en charge des traumas) qui est faite des éléments de notre vie qui se sont inscrits dans nos émotions et dans notre corps. Et un petit film le prouve : il montre une danseuse étoile espagnole (Marta Cinta Gonzalez), âgée et atteinte d'Alzheimer, dont, à l'écoute de la musique du *Lac des cygnes*, les bras retrouvent, avec une précision et une beauté stupéfiantes, la chorégraphie de ce ballet qu'elle a si souvent dansé. Regardez ce film[1], Carole, qui a ému, sur YouTube, des millions de gens, il vous parlera de votre maman et de vos baisers.

1. « Marta Gonzalez – *Le Lac des cygnes* » sur youtube.com.

ENFANTS & ADOS
TES QUESTIONS

ÉCRIS-LUI

Tu as entre 2 ans et 18 ans et des questions dans la tête, tu peux me les poser. Soit en m'écrivant, soit en demandant à tes parents de le faire pour toi.

Par mail :
chalmos@psychologies.com

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

Pourquoi mes parents me disent toujours de ne pas parler fort dans le bus ?

GABIN, 5 ANS

Pour une raison très simple, Gabin : parce que, dans l'autobus, tu n'es pas tout seul, mais avec beaucoup de gens, qui ont envie de pouvoir bavarder ensemble ou simplement d'être tranquilles. Et si quelqu'un parle trop fort, c'est pénible pour eux parce qu'il est toujours très pénible de devoir supporter, sans pouvoir rien faire, des bruits trop forts. Imagine : tu discutes tranquillement avec un copain, et tout à coup, ton frère allume la télévision, met le son très fort et refuse de le baisser. Tu trouverais cela insupportable, et tu aurais raison. Et cela montre, tu vois, une chose très importante : c'est que, si l'on veut vivre avec les autres, on ne peut pas, comme quand on est seul, faire sans réfléchir tout ce dont on a envie. Il faut toujours penser à eux et se demander : est-ce que je ne vais pas les embêter, les déranger, leur faire de la peine ? Tu trouves que c'est difficile de penser à ça ? Tu as raison, au début ça l'est toujours un peu, mais tu verras, on s'habitue très vite, d'autant que l'on a beaucoup à y gagner. Parce que si chacun prend soin des autres (dans une classe, un autobus ou un bureau) la vie devient vraiment plus agréable.

Pourquoi ça me fait peur de déménager ?

CAROLINA, 9 ANS

Tu habites depuis ta naissance, Carolina, le même appartement, et tes parents viennent de trouver une maison avec un jardin dans laquelle vous allez bientôt vous installer. Ils en rêvaient depuis longtemps et ils sont très contents, et toi aussi, d'ailleurs. Et pourtant tu n'arrives pas à t'empêcher d'avoir peur. Tes amies te disent que ce n'est pas normal, mais rassure-toi : c'est tout à fait normal. L'endroit où nous habitons n'est pas seulement un ensemble de murs, de portes et de fenêtres que n'importe quels autres pourraient remplacer, parce que nous avons vécu, avec eux, des morceaux de notre vie. Toi, par exemple, tu as été, dans cet appartement, un bébé dans son berceau, et puis tu as marché, parlé... Il est donc pour toi comme une boîte emplie de souvenirs et cela peut te donner l'impression que, loin de lui, tu ne seras plus tout à fait la même ; cela arrive à beaucoup de gens et cela fait peur. Mais là encore, rassure-toi, tous ces souvenirs sont en toi, et ils resteront en toi où que tu ailles. Et tu pourrais d'ailleurs en faire, dès aujourd'hui, une sorte de « petit livre de ta mémoire » : un cahier où tu raconterais et dessinerais chaque endroit de ton appartement où il s'est passé quelque chose qui a compté pour toi. Tu essayes ? ●

SERGE PICARD

Pour toi papa ! ♡

(J'espère qu'il est
encore bon
il y a marqué
qu'il a 100 ans !)

100 ans de nutrition

Retrouvez plus d'informations sur nos 100 ans de nutrition sur danone.fr/marques/danone/100-ans-de-nutrition.html

D.P.F.F. 672 039 971 RCS Nanterre

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

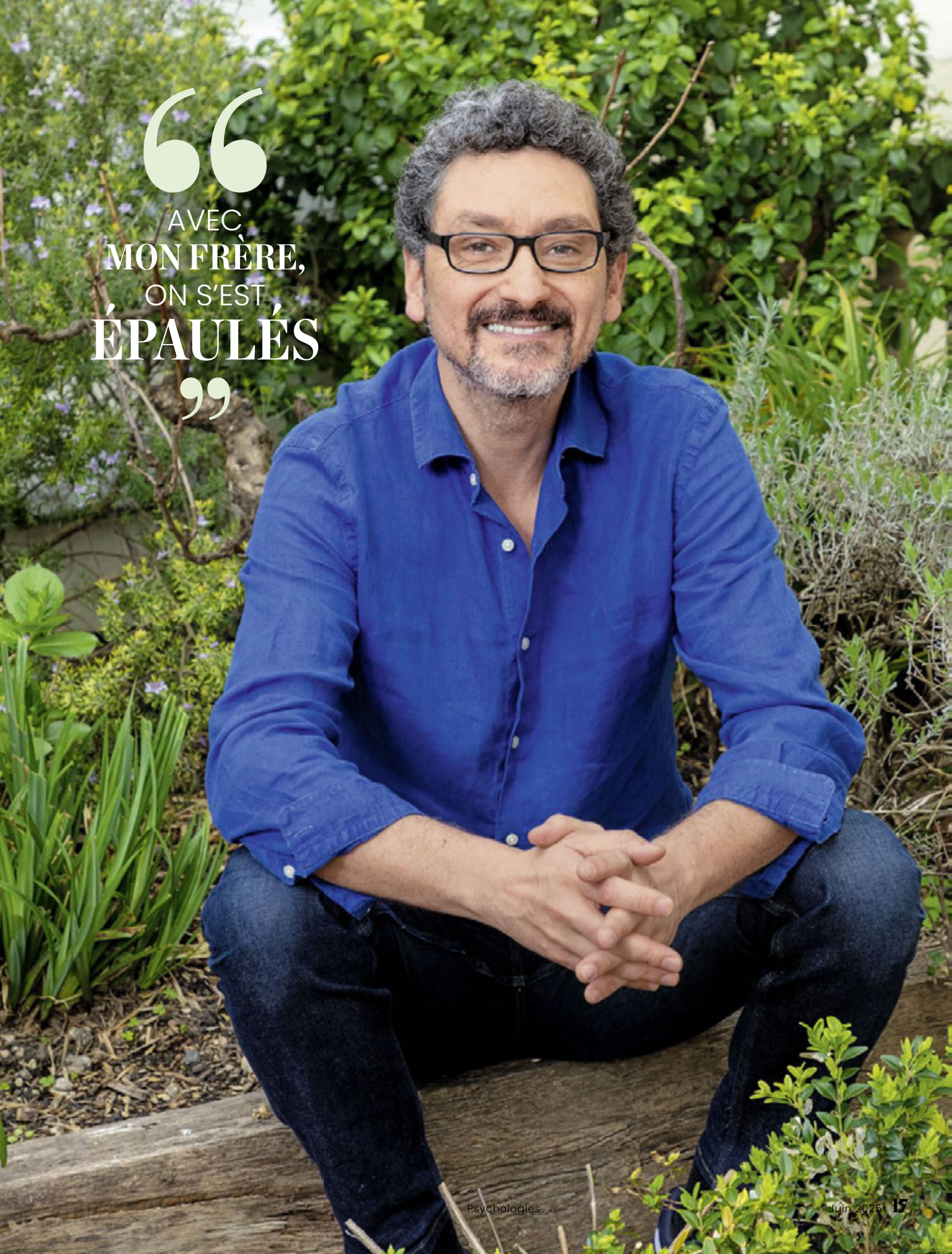
David Foenkinos

Il écrit comme il respire – un livre par an en moyenne. Roman, scénario, pièce de théâtre, touche-à-tout, il écrit comme il trompe : la mort, le destin, lui-même sans doute… Aujourd'hui, avec *Tout le monde aime Clara*, David Foenkinos se confie sur notre « Divan ». Une première pour cet homme qui n'aime rien tant qu'oser.

PAR **GIULIA FOÏS** – PHOTOS : **FRANCESCA MANTOVANI**

Et s'il fallait se planter pour réussir ? Et si les portes fermées étaient la seule raison valable pour ouvrir la fenêtre, respirer, voir l'horizon plus large, plus beau, plus près ? Et si le sens de l'existence se trouvait dans ses lignes brisées ? Possible. En tout cas, quand on demande à David Foenkinos pourquoi il s'est mis à écrire, il répond : « Parce que je n'ai pas trouvé de bassiste. » La pirouette est jolie. Et la modestie peut avoir du panache quand elle dit vrai : ce groupe de musique, qui n'a jamais vu le jour, est celui qui lui laissera le temps d'envoyer ses premiers manuscrits… Tous recalés. Essaye encore. Page blanche. Recommence : Foenkinos mettra des années avant d'être publié. Pas grave. Tente ailleurs. Ici, là, autrement, autre chose, mais quoi qu'il arrive, écrit. Cette fois, ça y est : ●●●

FRANCESCA MANTOVANI/ÉDITIONS GALLIMARD. CHEMISE : FIGARET



“AVEC **MON FRÈRE,** ON S’EST **ÉPAULÉS**”

●●●

en 2009, *La Délicatesse*, son huitième roman, se vend à plus d'un million d'exemplaires. « Ce livre a changé ma vie, se souvient-il. Très vite, on m'a proposé de travailler au tome II, mais ce qui m'intéresse, moi, c'est de ne jamais me reproduire. » Enchaîne avec *Lennon*, et imagine John sur le divan du psy. Essaye le théâtre. Pourquoi pas le cinéma ? Deux ans plus tard, David Foenkinos adapte… *La Délicatesse* avec son frère, Stéphane. Réalisateur, scénariste, dramaturge, romancier, peu importe, ce qui compte, c'est d'écrire. Inventer de nouvelles histoires. Se réinventer soi. Se promettre un monde parallèle, échapper au réel, pour mieux le raconter : vingt ans et près de vingt livres plus tard, David Foenkinos creuse son sillon, nourrit ses obsessions. Celle de la seconde chance. Celle de nos autres vies. Le public suit. Le public change. Depuis *Charlotte*, Goncourt des lycéens, et quelques incursions de l'écrivain sur les réseaux sociaux, il a même sacrément rajeuni : « C'est assez inexplicable pour moi, sourit-il, mais quand j'étais adolescent, les livres m'ont ouvert à la beauté, à la sensibilité, à la sensualité… Alors, rencontrer, en dédicaces, tous ces jeunes lecteurs me rend évidemment très heureux. » Clara aurait pu être parmi eux. Dernière héroïne échappée de son imaginaire, elle partage avec David Foenkinos le souvenir d'une jeunesse en ligne brisée. Et d'une fenêtre qui s'ouvre.

Clara, votre héroïne, est fille unique. C'est un choix conscient de votre part ?

David Foenkinos : En fait, la plupart des enfants, dans mes romans, sont des enfants uniques. Et dans *Deux Sœurs*, l'issue est tragique, puisque l'une finit par tuer l'autre… C'est étonnant, quand on voit l'importance qu'a la fratrie pour moi [lire « Autofocus », p. 20]. Avec mon frère, on s'est stimulés, on s'est épaulés, on s'est apporté, parfois, ce qui a pu manquer à notre éducation – ma mère était employée chez Air France et mon père était commercial : on a voyagé beaucoup, mais il n'y avait pas de livres à la maison. Donc je sais la place, cruciale, que peuvent prendre ces liens-là. Simplement, Clara, je l'écris du point de vue d'Alexis, son père. Et moi, j'ai élevé pratiquement seul mon fils, puis ma fille, qui, eux, ont douze ans d'écart… Ce que j'ai connu, comme père, ce sont donc des tête-à-tête très fusionnels. Et j'adore ça !

> « J'AI UNE **TENDRESSE INFINIE** POUR LES FIGURES DE **L'OMBRE** »

Est-ce que, comme lui, vous avez toujours eu le désir de devenir père ?

D.F. : J'écris des fictions, mais j'y mets toujours beaucoup de moi. Et moi, j'ai vraiment été, très, très jeune, animé par le désir de devenir papa. Quand mon fils est arrivé, j'avais 28 ans, mais j'aurais pu l'avoir plus tôt. J'étais très attaché à mes grands-parents, à qui je posais beaucoup de questions, alors peut-être que j'avais le désir de transmettre à mon tour. Mais c'est peut-être lié, aussi, à cette infection de la plèvre que j'ai eue à 16 ans : quand tu rencontres la mort, tu vis toute la suite avec un sentiment d'urgence assez prégnant. Alors oui, peut-être que ce désir de paternité était un désir de vie. Pour ma fille, c'était tout aussi fort, voire impérieux : il fallait que j'aie un deuxième enfant avant 40 ans. Aujourd'hui, ma paternité tient une place essentielle dans ma vie, archi-dominante sur tout le reste. J'organise tout en fonction de ma fille, et je ne prends aucun rendez-vous après 16 heures. Une journée parfaite, c'est quand je l'amène à l'école et que je n'ai aucun autre rendez-vous jusqu'au soir.

SON ACTU

TOUT LE MONDE AIME CLARA

Clara se réveille à l'hôpital après plusieurs mois de coma : le monde autour d'elle n'a pas bougé, c'est juste qu'elle le perçoit différemment. Son père, Alexis, est toujours le même, à part qu'il s'est enfin mis à écrire – un atelier d'écriture qu'il commence à fréquenter sans savoir réellement s'il en a envie. Éric Duprez, son professeur, lui, n'a plus jamais publié après un premier roman, désormais introuvable. Comme souvent, avec Foenkinos, c'est dans l'apparente banalité de nos vies que se niche l'extraordinaire : page après page, les trajectoires se rejoignent, le puzzle s'assemble, et ensemble, tout fait sens. Parce qu'ici, rien n'est jamais gratuit.

→ ***Tout le monde aime Clara*** **de David Foenkinos (Gallimard, 208 p., 20 €).**

FRANCESCA MANTOVANI/ÉDITIONS GALLIMARD. CHEMISE : FIGARET

Alexis, le père de Clara, est un grand solitaire. Vous aussi ?

D.F. : J'ai même un goût immodéré pour la solitude : je la recherche et elle m'obsède. Je ne réponds jamais au téléphone, je n'aime rien tant qu'avoir des heures entières pour lire, écrire, me promener… Seul. Mais j'ai la chance d'avoir une vie où je peux ne voir personne pendant deux mois – et ça, plutôt pendant les phases d'écriture – et puis éprouver l'immense plaisir de rencontrer des gens passionnants, de vivre des rencontres rares, intenses avec les lecteurs. Ça, c'est plutôt le temps de la promo, ou alors les plateaux de tournage – là, on frôle parfois l'hystérie collective, mais c'est très fort aussi. J'ai toujours un peu vécu comme ça, dans cette ambiance à deux têtes. C'est peut-être le slogan absolu de ma vie : ombre et lumière… Mais l'une nourrit l'autre : quand je suis en plein tournage, je rêve de retrouver mon lit et, dans mon lit, les gens me manquent. Je suis double Scorpion, c'est sans doute pour ça. Et c'est un peu épuisant. [Rires] En même temps, c'est un luxe, une vie à plusieurs vitesses, non ?

Dans sa vie, Alexis a toujours été un second choix. Vous, vous le ramenez au premier plan. Pourquoi ?

D.F. : J'ai une tendresse infinie pour les figures de l'ombre. J'avais été frappé de voir combien Charlotte Salomon n'avait pas eu la place qu'elle méritait dans l'histoire de la peinture. J'ai sans doute eu envie, avec *Charlotte*, de la réhabiliter. Dans *Numéro deux*, j'imagine la vie de l'acteur qui a manqué de si peu le rôle de Harry Potter. La littérature est un temps long et, ce qui est très excitant pour le romancier que je ●●●

●●●
suis, c'est de prendre un personnage, dans l'ombre et de l'emmener progressivement vers la lumière. Alexis peut, dans un premier temps, ne pas paraître héroïque, au sens quasi littéral du terme. Mais au fil des pages, il le devient : il a tout le roman pour se comprendre et prendre le pouvoir sur lui-même.

C'est une trajectoire que vous avez connue, comme cadet de la fratrie ?
D.F. : Pas vraiment. Mon frère a six ans de plus que moi ; c'était un grand, il était assez peu présent. J'ai plutôt des souvenirs de solitude à la maison. Mes parents me laissaient tous les mercredis seul, sans rien avoir à faire de particulier – et c'est sans doute ce qui a développé mon imagination. Je n'avais pas confiance en moi. Terriblement complexé par ma maigreur, j'avais une insatisfaction physique totale. Est-ce que j'étais une figure de l'ombre ? Je ne sais pas. En tout cas, j'ai mis des décennies à placer un peu d'espoir en moi. Le lien social, en revanche, m'allait bien. J'étais bon élève et les gens me parlaient facilement. Je n'étais pas bagarreur, j'étais un doux et, donc, j'étais le meilleur ami des filles… Mais je ne leur plaisais pas. J'ai vécu ces moments un peu tragiques où elles viennent me raconter qu'elles sont amoureuses de Paul, qui, lui, fait du basket… Donc oui, en fait, j'ai tellement été un numéro deux.

Au début du roman, Alexis participe à un atelier d'écriture. Celui qui l'anime a arrêté d'écrire après un seul livre. Vous pourriez, vous, cesser d'écrire ?
D.F. : Il y a quelque chose de presque plus puissant à ne plus écrire. On touche au mythe de l'artiste maudit qui, chez nous, paraît toujours plus artiste que l'artiste épanoui. Mais arrêter, moi ? Impossible. J'ai essayé de faire des pauses, je n'y arrive pas. L'écriture m'envahit de façon obsessionnelle, quasi boulimique : plus j'avance et plus j'en ai besoin. J'ai beaucoup de mal avec le vide, et la créativité me remplit. Je crois que je pourrais devenir fou si je n'avais pas un projet en tête – fou ou désespéré. Moi, quand je me confronte à moi-même et à l'écriture, ce n'est pas la page blanche qui m'effraie. C'est la médiocrité.

Autofocus

« UNE HARMONIE ABSOLUE »

« On était à Cracovie, avec mon frère Stéphane, sur la route vers l'Ukraine, pour monter une pièce que j'avais écrite – une comédie sur l'amitié, dans un contexte aussi douloureux que la guerre, c'était quand même particulier. Comme souvent, c'est mon frère qui prend la photo. Il a une tendresse en lui qui lui donne envie de conserver ces moments où on est ensemble. En dehors du travail, ils sont assez rares. On est assez complémentaires et, sur un plateau de tournage, notre rapport est d'une harmonie absolue, d'une simplicité redoutable. La première fois, c'était pour *La Délicatesse*. C'est Stéphane qui m'avait convaincu d'adapter mon roman avec lui. Il a six ans de plus que moi, et il a souvent été moteur dans notre relation. J'ai découvert le cinéma, le théâtre, et tout ce qui a été important pour moi par la suite, grâce à lui. Mais lui dit qu'à partir de mon opération, c'est moi qui suis devenu l'aîné. Aujourd'hui, j'aimerais le retrouver sur un plateau. Est-ce que je vais réussir à le convaincre ? Pas sûr. Je crois qu'il n'a plus très envie de cinéma. »

DR

Vous faites, dans ce livre, le lien entre l'écriture et l'adultère. Écrire, c'est tromper ?

D.F. : « J'écris, parce que je ne peux pas faire autrement », c'est la réponse la plus classique qu'on puisse faire, mais c'est vrai : l'écriture est mon sang et mon oxygène. Après, je crois que j'ai aussi ce besoin de vivre dans un roman, d'échapper à moi-même, de me quitter, sans doute pour mieux me retrouver. Mais je ne me rends compte qu'après coup de la part personnelle que je mets dans mes romans. Ça paraît fou, mais quand j'écris l'histoire d'une adolescente qui passe des mois à l'hôpital et en revient transfigurée, sur le moment, je ne fais pas du tout le lien avec moi. Je voulais, depuis longtemps, écrire sur la part ésotérique ou mystique des choses. Quand j'ai terminé l'écriture de *Tout le monde aime Clara*, j'ai compris qu'il y avait un lien, total, avec ce que j'avais vécu : côtoyer la mort et revenir à la vie de manière complètement différente. Je n'ai pas reçu le don de voyance après mon séjour à l'hôpital, mais subitement, des mondes parallèles s'étaient ouverts à moi.

Quels sont ces mondes parallèles ?

D.F. : J'ai basculé dans un rapport plus mystique aux choses de la vie. Cette infection de la plèvre était une maladie gravissime, mais rarissime à mon âge. On a mis beaucoup de temps à l'identifier et j'ai été opéré in extremis. Au moment où on me fait une prise de sang pour l'anesthésie générale, j'ai le cœur complètement compressé et je quitte mon corps. Ma mère dit qu'elle m'a vu mort. Moi, j'ai eu la sensation d'avancer dans un tunnel de lumière et de ressentir un profond soulagement. Et puis je me suis arrêté, j'ai fait le chemin inverse, je suis revenu à la vie : ça n'était pas mon heure. J'ai survécu, mais je suis resté des mois à l'hôpital. C'est là que j'ai commencé à lire, à souligner toutes les phrases qui me touchaient et, en fait, à percevoir la beauté, à m'en nourrir. Les livres m'ont consolé. Ils m'ont sauvé. Ceux de Patrick Modiano, par exemple, très importants pour moi quand j'étais adolescent. Il a cette phrase, très mystérieuse : « Ma mémoire précédait ma naissance. » J'aime cette idée qu'on porte en soi des vibrations du passé, et qu'on puisse sortir des cadres prédéfinis pour avoir une grille de lecture plus émotionnelle du monde. C'est aussi ce qui fait l'écrivain que je suis.

Que voulez-vous dire ?

D.F. : Certaines personnes ont déverrouillé leur sensibilité, développé leur empathie, au point d'avoir une compréhension quasi instantanée des autres, et peut-être même une intuition de l'avenir. Écrire, comme tout acte de création, suppose de libérer cette part non rationnelle, non raisonnable de soi. Moi, j'ai besoin de me laisser guider par des sensations que je ne maîtrise pas totalement. Je suis sensible aux signes de la vie, et ça n'est pas pour rien que j'ai un portrait de François Mitterrand dans mon salon : son « Je crois aux forces de l'esprit » m'avait beaucoup marqué et m'accompagne encore. Il y a des lieux qui nous parlent, il y a des gens qui nous habitent, il y a des récits qui nous appellent. *La Délicatesse*, j'ai l'impression de ne pas l'avoir écrit mais reçu. Je suis devant mon ordinateur et j'ai déjà tout en tête : les personnages, l'histoire, les lieux, tout m'est venu comme si je recevais des informations. Pour moi, c'est totalement improbable. Mais ça me pousse à l'humilité. ●

> J'ÉCRIS POUR
> **ÉCHAPPER**
> **À MOI-MÊME**

MAISONS
DU MONDE
Coussin extérieur FELCI
19,99€
dont 0,06€ d'éco-part.
EN MAGASIN
ET SUR MAISONSDUMONDE.COM

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

3-30-300 : la juste dose de nature ?

L'écrivain américain Thoreau, qui partit vivre un an dans une cabane au milieu des bois, écrit dans son *Journal*[1] : « Aucun homme n'a jamais imaginé à quel point le dialogue avec la nature environnante affectait sa santé ou ses maux. » Nous le savons : la nature, c'est bon pour la santé ! Très bien, répondent les soignants, mais alors, quelle dose ?

De nombreux travaux sont consacrés à cette question de « dose ». Par exemple, on a montré que deux jours de balade en forêt augmentent significativement l'activité de nos lymphocytes T (cellules sanguines précieuses pour l'immunité) durant environ un mois. Et au quotidien ? À quelle dose consommer ce qu'on appelle volontiers aujourd'hui la « vitamine V » (V comme vert). Des chercheurs catalans viennent de proposer une règle, dite « 3-30-300 ». Pour savoir si vous prenez suffisamment de vitamine V, posez-vous ces trois questions :

Est-ce que je vois chaque jour 3 arbres ou buissons depuis chez moi (que voyez-vous par votre fenêtre) ?

Est-ce que je vis dans un quartier dont environ 30 % de la surface est couverte de verdure (arbres dans ma rue, squares, jardins publics) ?

Est-ce que j'habite à moins de 300 mètres d'un espace vert ?

Cette étude concerne surtout les citadins. Pardon pour les lectrices et lecteurs campagnards, mais près de 80 % des Français vivent en ville. Et pour la plupart d'entre eux, cette règle 3-30-300 n'est pas si simple à appliquer. L'étude dont je vous parle, conduite à Barcelone sur 3 200 personnes, montre que seulement 5 % des sujets obtiennent ce quota ! Dommage, car lorsqu'il est atteint, on s'aperçoit que les personnes concernées bénéficient d'une meilleure santé mentale, consomment moins de médicaments, ont recours à moins de consultations médicales. Alors voici tout de même quelques consolations pour les urbains, que la plupart d'entre nous sont : parfois, la vie à la campagne a des inconvénients (trajets, éloignement des lieux de travail, soins ou commerces) ; en ville, il y a d'autres sources de santé : le ciel bleu, le rire, la méditation, le sport (même si pratiquer tout cela dans la nature est plus agréable) ; les plantes vertes et les sorties du week-end sont aussi des options satisfaisantes.

Et puis, si on est en dessous du quota 3-30-300, il y a un moyen d'accroître ses effets : l'art de savourer ce que l'on a sous la main ! Même si on ne vit pas dans la verdure, aller régulièrement s'asseoir dans un square, regarder les arbres, les buissons et les fleurs, admirer le ciel, respirer, se dire qu'on se fait ainsi du bien, de manière simple et tranquille, sans effort (ou presque) : voilà qui va encore amplifier l'effet de notre dose de vitamine V ! ●

1. *Journal* de Henry D. Thoreau (Le Mot et le Reste, 2018).

Références : « The evaluation of the 3-30-300 green space rule and mental health », *Environmental Research*, 2022.
« Effects of shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy on mental health : a systematic review and meta-analysis », *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2020.

FLORENCE BROCHOIRE

CLAIRE JÉHANNO

Révélée
par son premier
roman *La Jurée*

Et si, en une nuit, tout basculait… Peut-on tout pardonner à ceux qu'on aime ?

Harper
Collins
traversée

ICI & MAINTENANT

DES INITIATIVES
DES DÉCOUVERTES
DES TENDANCES

Plonger dans l'eau froide est bon pour la santé ! Bouger également. Selon une étude, 95 % des sondés qui font du sport pour réduire leur niveau de stress et d'anxiété déclarent y être parvenus. Autre clé du bien-être : réduire sa consommation d'alcool. Bonne nouvelle : les alternatives, fabriquées en France, se multiplient. À savourer après l'effort !

NEOM-GBCMAENWKNA-UNSPLASH

VIVE les soft drinks MADE IN FRANCE !

44 % des Français cherchent à réduire ou à stopper leur consommation d'alcool (+ 2 % en un an), et 13 % des Français n'en boivent pas (+ 2 % en un an). Bières, apéritifs, vins et spiritueux sans alcool… seraient ainsi consommés par 4 Français sur 10 (41 %), d'après la dernière édition du Baromètre du vin sans alcool réalisé par le cabinet Seeds pour la maison Moderato, spécialisée dans le vin désalcoolisé. Autres sociétés françaises ayant fait le pari de la sobriété : la maison Chavin, ou encore French Bloom, qui conçoit des pétillants désalcoolisés à partir de raisins français biologiques. Matthias Giroud, chef mixologue, a lui récemment dévoilé une collection de cocktails sans alcool (« L'Alchimiste ») mêlant découverte du terroir français et exploration des cultures internationales au moyen de fruits, racines ou feuilles du monde entier. Citons enfin les créations de la maison Sovage. Pensées par une naturopathe, elles sont conçues à partir de distillats et d'hydrolats de fleurs, d'aromates, d'épices, de fruits… Tous sourcés en France et issus de l'agriculture biologique. À la vôtre !

DES POLLUANTS PAS SI ÉTERNELS

On applaudit l'adoption, par l'Assemblée nationale, de la proposition de loi visant à protéger la population des substances perfluoroalkylées et polyfluoroalkylées, plus connues sous le nom de PFAS. À partir du 1er janvier 2026, ces dernières n'auront plus le droit de cité dans les cosmétiques et la plupart des textiles d'habillement.

Mon soutien psy, tu connais ?

D'après une enquête conduite par l'institut BVA pour l'Assurance maladie auprès de 2 000 Français âgés de 18 ans et plus, seulement un quart des sondés connaissent Mon soutien psy, ne serait-ce que de nom, et plus des deux tiers ne savent pas que des séances d'accompagnement psychologique peuvent leur être remboursées. Depuis son lancement en 2022, le dispositif Mon soutien psy a permis à près de 587 000 personnes en souffrance psychique (troubles anxieux, dépressifs…) d'accéder à des premiers soins en santé mentale auprès d'un psychologue libéral affilié. Jusqu'à douze séances par année civile peuvent vous être remboursées par l'Assurance maladie.

Consultez l'annuaire des psychologues conventionnés sur monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue.

Évasions OLFACTIVES

Des parfums aux odeurs des plus belles régions françaises ! Telle est la promesse de la maison de parfums Poécile, dont les fragrances, mixtes, sont directement inspirées des paysages français et de leur flore. Lancée en 2021, la toute première fragrance de la marque est une ode à l'Auvergne : la terre natale de sa fondatrice, Léa Chonier. Ont rapidement suivi : la Provence, la Côte d'Azur, la Bretagne, Paris, puis les Alpes enneigées et les vergers normands. L'ambition, dévoile la fondatrice, est de « mettre en flacon chacune des régions de France ». Les formules sont composées à plus de 87 % d'ingrédients naturels, dont de l'alcool issu de blé biologique.

Formats 15 ml, 29 €, formats 50 ml, 69 €. poecile.fr.

EDWARD-HOWELL-VXIPXXPZ5MS-UNSPLASH - DR - PAULINE-BERNFELD-GHPLYXOLAFA-UNSPLASH

À L'ÉCOUTE DES PARENTS 24 H/24

Un « mommyphone », quèsaco ? Il s'agit ni plus ni moins d'un pendant du babyphone, mais conçu cette fois pour les parents… Le mommyphone a été imaginé par le Laboratoire Gallia pour incarner leur ligne d'écoute « Gallia & vous ». Disponible jour et nuit, sept jours sur sept, celle-ci s'adresse aux mères, pères, ainsi qu'à leur entourage (grands-parents, amis, nounou…) désireux de s'entretenir avec des spécialistes de la parentalité et de la petite enfance, de façon gratuite et confidentielle. Pour échanger avec une psychologue spécialisée dans le développement de l'enfant, une sage-femme experte de la grossesse et de l'allaitement, des professionnels de la nutrition infantile…

T. : 0 800 202 202, service et appel gratuits en France, hors collectivités d'outre-mer. Et aussi par mail ou par chat sur laboratoire-gallia.com/a-votre-ecoute.html.

EMPREINTE *pesticides*

Fruits, légumes, céréales… de provenance française : les consommez-vous bio ou non ? Quel est précisément l'impact du mode de culture sur nos territoires ? L'association Solagro, avec le soutien de la Fondation Ecotone, a développé un outil en ligne permettant d'évaluer notre « empreinte pesticides » (sur le modèle de l'empreinte carbone). Celle-ci est exprimée en équivalent de surfaces contaminées par des pesticides selon les aliments consommés. Astucieux : le simulateur dévoile également la surface qui pourrait être préservée des pesticides en consommant des produits équivalents, mais issus cette fois de l'agriculture biologique.

empreinte-pesticides.com.

PAR **CHARLINE DELAFONTAINE**

Enfin une grande étude sur la MÉNOPAUSE !

Pour remédier au déficit de données épidémiologiques et de santé publique sur les femmes ménopausées, l'Hôpital Foch (Suresnes) lance Climatère : un nouveau projet de recherche dédié, sous le patronage du ministère de la Santé. Que vous soyez non ménopausée, en périménopause ou en ménopause, rejoignez cette étude qui ambitionne de suivre plus de 100 000 femmes sur plus de dix ans. Les objectifs sont pluriels : étudier précisément les symptômes et maladies associées, analyser leur impact sur la santé mentale, évaluer l'influence des habitudes de vie, l'efficacité des traitements hormonaux substitutifs (THS) et de leurs alternatives non hormonales… Les possibles conséquences professionnelles et sociales seront également passées au crible.

Inscription et participation (au moyen de questionnaires épidémiologiques en ligne réguliers interrogeant votre santé, vos habitudes de vie, etc.) sur climatere.fr.

L'IA AU SERVICE DE LA SANTÉ

Le nouvel Institut des cancers des femmes (fondé par l'Institut Curie, l'université Paris Sciences & Lettres et l'Inserm) vient de sceller un partenariat d'avant-garde avec Google. L'ambition : s'aider des technologies d'intelligence artificielle (IA) pour améliorer la détection ainsi que la compréhension des facteurs de progression et des risques de rechute des cancers du sein et gynécologiques. Pour une médecine personnalisée, préventive et prédictive !

Le moral est dans LES BASKETS

Au-delà de l'amélioration de notre santé physique, le sport est aussi une voie privilégiée pour atteindre divers objectifs de bien-être mental. C'est ce que confirme un sondage OpinionWay conduit pour la chaîne de fitness Basic-Fit. Ainsi, la moitié des sondés déclarent faire du sport pour prendre soin de leur santé mentale (53 %) et réduire le stress et l'anxiété (51 %). 31 % s'y adonnent afin d'augmenter leur confiance en eux, et 11 % pour vaincre un trouble ou une addiction : dépression, alcoolisme… Et cela fonctionne, dans l'immense majorité des cas. Ainsi, parmi ceux s'étant fixé l'objectif de réduire leur stress, 95 % déclarent y être parvenus. Il en est de même pour 96 % des sondés aspirant à prendre soin de leur santé mentale ou à augmenter leur confiance en eux. Enfin, 87 % de ceux souhaitant venir à bout d'un trouble soulignent l'impact positif de la pratique sportive dans leur quête.

SHUTTERSTOCK

LE MOIS PROCHAIN AVEC

PSYCHOLOGIES

Votre **tote bag ou votre foulard** de l'été !

2 COLORIS DISPONIBLES

1€ SEULEMENT* en + de Psychologies

* Le magazine Psychologies petit format (4,90 €) + le foulard ou le tote bag (1 €) = 5,90 €

En vente dès le 18 juin
chez votre marchand de journaux

PAR **CHARLINE DELAFONTAINE**

DE QUOI NOUS LAISSER *songeurs*

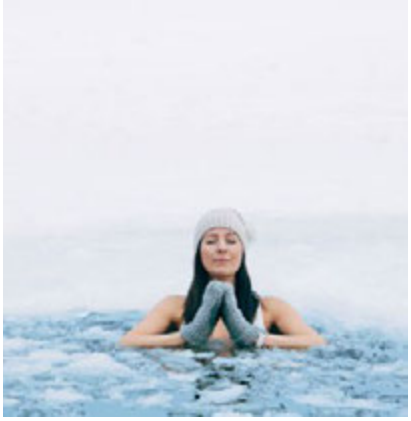
Pourquoi certains se souviennent-ils de leurs rêves dans les moindres détails, quand pour d'autres c'est le black-out ? Des chercheurs italiens ont mené l'enquête auprès de 217 adultes. Récits de rêves, tests cognitifs et enregistrements de leurs activités cérébrales nocturnes à l'appui, les scientifiques sont parvenus à mettre en évidence plusieurs facteurs pouvant influencer la mémorisation des rêves. La probabilité de rapporter un rêve au réveil dépendrait ainsi d'abord de notre perception des songes : plus on considère que leurs contenus sont susceptibles de se révéler significatifs, plus on est enclin à s'en souvenir. Notre propension à l'errance mentale diurne aura aussi son importance : les esprits vagabonds disposent de meilleures capacités à se souvenir de leurs rêves. Enfin, la structure de notre sommeil sera à prendre en considération. La propension à se rappeler de nos songes varie en effet selon que ceux-ci surviennent en phase de sommeil lent profond ou de sommeil paradoxal.

Source : *Communications Psychology*, février 2025 (doi.org/10.1038/s44271-025-00191-z).

PLONGEZ *dans l'eau froide !*

À la faveur de l'engouement pour les pratiques d'immersion ou de natation en eau froide, des chercheurs de l'université d'Australie du Sud ont mené une méta-analyse complète (sur onze études portant sur un total de 3177 participants) des effets cognitifs et physiologiques de telles disciplines. Ils notent une réduction des niveaux de stress observée en moyenne douze heures après les immersions en eau froide. Des améliorations ont également été observées en matière de qualité du sommeil, et plus largement de qualité de vie. Bien que cette méta-analyse ne montre aucun effet notoire immédiat sur la fonction immunitaire, les chercheurs portent à notre connaissance les résultats d'une étude ayant mis en évidence une réduction de 29 % des arrêts maladie chez les sujets prenant régulièrement des douches froides…

Source : *PLOS One*, janvier 2025 (doi.org/10.1371/journal.pone.0317615).



JAIME-HANDLEY-ELAIJFNABMG-UNSPLASH - SHUTTERSTOCK

GARMIN®

QUI EST

LILY ?

LILY® 2 ACTIVE

La petite montre connectée et élégante avec GPS intégré.

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

PAR **PHILIPPE ROUYER**

JEUNES MÈRES

À partir d'une approche documentée du réel, les frères Dardenne savent bâtir de la fiction et des personnages pour faire naître suspense et émotions. C'est dans une maison maternelle, un lieu qui accueille femmes enceintes et jeunes mères isolées, qu'ils ont cette fois trouvé l'inspiration. Avec la particularité de signer leur premier film choral, à partir d'un scénario remarquable qui tisse des destins différents, tout en en montrant les constantes. Elles sont cinq très jeunes mamans, qui ont décidé d'aller au bout de leur grossesse sans en mesurer toujours les conséquences. Toutes veulent sortir de la pauvreté, de la précarité sociale et de la reproduction de situations familiales toxiques qu'avaient déjà connues leurs mères. Sans pouvoir compter sur les garçons qui les ont engrossées, absents ou immatures (à une exception près). L'écoute et la bienveillance des éducatrices et infirmières sont totales, mais elles ne peuvent élever les bébés à la place de leurs mères, qui doivent apprendre à choisir : garder leur enfant ou le placer dans une famille d'accueil, reprendre ou non des études, renouer le lien avec sa propre mère ou au contraire s'en dégager. Même si elles semblent loin de nos vies, ces histoires dégagent des préoccupations universelles : comment aimer son enfant, choisir ce qu'il y aura de mieux pour lui. Qu'est-ce qu'une bonne mère ?
Avec Babette Verbeek, Janaïna Halloy Fokan. En salles le 23 mai.

Jean-Pierre et Luc Dardenne

Depuis leurs premiers documentaires dans les années 1970, ces deux frères belges ont écrit, produit et réalisé tous leurs films ensemble. Ils ont débuté dans la fiction en 1987, mais c'est avec *La Promesse* (1996) qu'ils ont trouvé leur style cinématographique unique qui leur a déjà valu deux Palmes d'or (*Rosetta* en 1999 et *L'Enfant* en 2006) et une moisson de récompenses. Ils sont aussi de formidables directeurs d'acteurs qui ont révélé la regrettée Émilie Dequenne, ainsi qu'Olivier Gourmet et Jérémie Renier.

ET AUSSI

PARTIR UN JOUR

Cécile a quitté son village natal et le Relais routiers familial pour ouvrir un restaurant gastronomique à Paris. En visite chez ses parents, elle retrouve son amour de jeunesse. L'histoire est classique, mais le traitement original. Comme dans *On connaît la chanson* d'Alain Resnais, les personnages entonnent des tubes de variété pour chanter ce qu'ils ne sauraient dire. C'est drôle et entraînant, avec la chanteuse Juliette Armanet, convaincante dans son premier grand rôle au cinéma.
D'Amélie Bonnin, avec Juliette Armanet, Bastien Bouillon, Dominique Blanc. En salles depuis le 13 mai.

LE RÉPONDEUR

Pour rester concentré sur son prochain livre, un écrivain confie son téléphone portable à un imitateur, avec mission de se faire passer pour lui auprès de ses proches. Sauf que bientôt ce double est amené à donner des réponses qui vont impacter leur vie à tous les deux. Réflexion sur l'aliénation de nos smartphones, cette comédie excellemment interprétée nous fait rire tout en questionnant des sujets aussi sérieux que l'identité, la relation aux autres et le sens que chacun donne à sa vie.
De Fabienne Godet, avec Denis Podalydès, Salif Cissé. En salles le 4 juin.

DR

ORANGINA SCHWEPPES FRANCE SAS – RCS Nanterre B 404 907 841 – Capital social 146106924 €

1er Prix 2024 marmiton Facilite la vie

Saumon mariné au Pulco

10 cl de Pulco
3 c.à.s d'huile d'olive
1 c.à.s de miel
2 gousses d'ail émincées
1 c.à.s de sauce soja

Laissez mariner pendant 1 à 2 heures le saumon pour 4 personnes.
Préchauffez le four à 200°C.
Cuisez 15 à 20 minutes.

Découvrez toutes nos recettes chaudes ou froides

TRI VERRE

La bouteille Pulco est entièrement recyclable, **TRIEZ-LA**

CITRON PAR-CI Pulco PAR-TOUT

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

Psychiatre, praticien hospitalier dans l'établissement public de santé mentale Barthélémy-Durand, à Étampes (91), où elle a ouvert une consultation dédiée à la prévention et la prise en charge du burn-out, elle est l'autrice entre autres de *Je lutte contre la fatigue mentale* (Marabout, 2024).

Vulnérabilité et beauté

Il y a quelque chose de beau dans les visages de mes patients. Je ne parle pas ici de l'esthétique, de l'harmonie des traits ou de la qualité de leur grain de peau, mais de cette mise à nu des sentiments intérieurs qui affleure sur leurs visages.

« Tout part du visage de l'autre », disait le philosophe Emmanuel Levinas[1]. Ce visage n'est pas une simple surface visible, ni une forme esthétique : il est ce qui se présente à moi dans sa nudité, dans sa vulnérabilité. C'est ce visage, en tant que psychiatre, qui me convoque, m'implique, m'appelle à prendre soin. Pour Levinas, c'est la fragilité du visage de l'autre qui nous rappelle à tout instant ce qui est au fondement de l'éthique : « Tu ne tueras point. » De la vulnérabilité naît l'éthique, une forme supérieure de beauté.

Ce lien entre vulnérabilité et beauté est une notion universelle. Il est au cœur d'une philosophie née à l'autre bout du monde : la philosophie zen du Japon.

Cette résonance entre vulnérabilité et beauté irrigue notamment l'esthétique du haïku, qui capte en quelques syllabes un instant éphémère, souvent ordinaire, mais chargé d'une émotion subtile, ce que les Japonais appellent *mono no aware* (la sensibilité aux choses qui passent).

Voici un exemple, écrit par l'un des plus grands maîtres du haïku, Matsuo Bashô (1644-1694) :

Herbes de l'été —
des valeureux guerriers
la trace d'un songe[2].

Les herbes d'été poussent là où jadis se sont battus les samouraïs. Ce qui subsiste, ce ne sont ni la gloire ni les exploits, mais ces herbes fragiles et banales. Ce haïku parle de la dissolution du passé, de la beauté discrète de ce qui demeure après le fracas.

Cette sensibilité a infusé durablement l'esprit japonais, jusqu'à s'exprimer dans des domaines inattendus. Avez-vous déjà entendu parler de l'art du *kintsugi ?* Il s'agit d'une technique de poterie qui consiste à réparer les céramiques brisées avec de l'or, en soulignant les fissures plutôt qu'en les masquant. L'objet raconte alors une histoire, celle de son usage et de ses accidents. Ce qui semble brisé, marginal ou incomplet devient beau par sa fragilité même.

Si vous cherchez, vous aussi, cette forme de beauté, prenez le temps, en ce début d'été, de vous asseoir quelques instants dans la nature et d'observer les herbes sauvages. Dans un mois, le soleil à son zénith les aura jaunies. Elles disparaîtront alors, coupées dans les foins. ●

1. Dans *Éthique et infini* (Le Livre de poche, 1984).
2. Dans *La Sente étroite du bout du monde* (L'Amourier, 2002).

ASTRID DI CROLLALANZA

NUXE

PARIS

NOTRE SÉRUM N°1[1]

LA PUISSANCE DE 10 SÉRUMS EN 1

- LISSE LES RIDES
- RAFFERMIT
- REPULPE
- RÉDUIT LES TACHES
- RÉVÈLE L'ÉCLAT
- RESSERRE LES PORES
- HYDRATE
- NOURRIT
- RÉPARE
- PROTÈGE[2]

Obtenez 10 actions prouvées en un seul flacon de Super Serum [10]. Grâce à l'encapsulation microfluidique, sa puissante formule à l'Acide Hyaluronique Naturel est infusée de plus de 3800 micro-billes[3] d'huiles végétales fractionnées. 1ère étape essentielle de votre routine, ce concentré d'exception vous offre une correction anti-âge intensive.

LA PEAU FONCTIONNE COMME SI ELLE AVAIT 10 ANS DE MOINS.[4]

NUXE LABORATOIRE N°1 DES SOINS D'ORIGINE NATURELLE EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE[5]

(1) Données wholesales - CMA Juin 2024 - valeur. (2) Des agressions quotidiennes (pollution, variations de température...). (3) Dans un flacon 30 ml. (4) Test in vitro. (5) GERSDATA - SOGEARLY - Marché Dermocosmétique reconstitué - Sélection Cluster Nature - Valeur (CATTC) - Pharmacie et Parapharmacie - France - MAT Juin 2024 - Laboratoire NUXE SAS - 127 rue d'Aguesseau 92100 Boulogne-Paris-France - R.C.S. 642 060 123.

LAURIE LAUFER

CHARLOTTE KREBS

Professeure à l'université Paris-Cité, dont elle dirige l'Institut des humanités, sciences et société (IHSS), Laurie Laufer est psychanalyste à Paris. On peut l'entendre dans *L'Inconscient*, podcast de France Inter (radiofrance.fr), également en version écrite (Les Liens qui libèrent, 2024). Autrice de plusieurs ouvrages, notamment *Vers une psychanalyse émancipée* (La Découverte, 2022), elle vient de publier *Les Héroïnes de la modernité* (La Découverte).

“Des psychanalystes considèrent encore que la féminité se réalise dans la maternité”

Comment (ré)concilier psychanalyse et féminisme ? En axant le travail analytique sur l’élan vital plutôt que sur la différence des sexes, soutient Laurie Laufer. Dans *Les Héroïnes de la modernité*, elle tente de débarrasser sa discipline des discours réactionnaires qui emprisonnent les femmes.

ENTRETIEN : **HÉLÈNE FRESNEL**

Pourquoi ce livre ?

L.L. : L’idée est partie d’un colloque, « Les femmes dans la culture », en 2015 à Carthage, en Tunisie, peu de temps après les mouvements du Printemps arabe. Il était organisé par le département d’études psychanalytiques de l’université Paris-Cité et des professeures tunisiennes de littérature, d’histoire, de droit de l’université de la Manouba. Certaines de ces intellectuelles étaient sous surveillance parce qu’elles étaient engagées dans les mouvements politiques et étaient considérées comme potentielles semeuses de troubles. J’avais décidé de faire une conférence intitulée « Le rire des féministes ». J’ai distribué à la salle l’hymne du féminisme, *Debout les femmes*. Les femmes se sont mises à chanter. Certaines levaient le poing. Il y avait une atmosphère de solidarité, l’espoir circulait. Plusieurs sont venues me voir après : « Nous ne connaissions pas cet hymne ; est-ce qu’on peut le traduire en arabe ? » C’était un fort moment d’émotion. Pourtant, à la sortie du colloque, un psychanalyste français m’a fait une remarque déplacée, une référence à Lacan qui avait pour objectif de dénigrer ce qu’il venait de se passer. Il s’était senti exclu de ce moment de solidarité, avait-il insinué. Cette assemblée de femmes voulait faire entendre quelque chose de leur union nécessaire et une remarque savante la disqualifiait. Je me suis dit que les mots savants des psys pouvaient avoir des effets inhibants. Puis j’ai commencé à travailler sur des théoriciennes, des artistes, qui n’ont pas été conformes à ce qu’on attendait d’elles. Je me suis intéressée aux assignations, aux rôles imposés par les normes sociales : des femmes qui refusaient de se marier, d’enfanter, et défendaient l’avortement, des lesbiennes, des prostituées... ●●●

●●●

Ce sont des femmes qui ont transgressé les règles ?

L.L. : Oui, et elles en ont fait autre chose, elles ont déplacé et élargi les frontières des normes sociales. Je voulais rendre visibles les conditions matérielles dans lesquelles ces femmes se trouvaient, dans lesquelles elles ont grandi. Ainsi, j'ai partagé le livre en trois parties : l'une consacrée à la maternité, l'autre aux sexualités, la dernière aux formes de féminités. Il s'agissait de montrer la façon dont les discours savants produits par des psychanalystes, des psychiatres, des psychologues, sur la maternité, les sexualités homo ou hétéro, les féminités, étaient intériorisés par les femmes et pouvaient produire des effets pathogènes. Dans ma clinique, je reçois des patientes qui, parfois, se considèrent comme hors norme parce qu'elles n'ont pas d'enfant ou qu'elles n'en veulent pas. Il existe en effet encore aujourd'hui des psychanalystes freudiens qui considèrent que la vraie féminité se réalise dans la maternité.

Dans votre livre, vous évoquez beaucoup Madeleine Pelletier, une des premières femmes psychiatres…

L.L. : Je l'ai découverte à l'occasion d'un texte que je préparais sur l'avortement. En 1911, elle avait écrit un article, « Le droit à l'avortement ». J'ai tiré ce fil et découvert un personnage extraordinaire qui a beaucoup publié, s'est rendu à pied en ex-URSS, était dans une sorte d'idéalisme utopique et qui croyait en l'égalité des genres. Elle était féministe et franc-maçonne. Ses positions étaient tellement radicales qu'elle était persona non grata dans toutes sortes de réunions. Médecin, elle a été recalée au concours de l'internat de psychiatrie mais a quand même été l'une des premières femmes psychiatres. Elle se faisait appeler doctoresse. Puis elle a commencé à porter chapeau melon, cravate et costumes d'homme, elle s'est coupé les cheveux. Accusée d'avoir fait avorter des femmes, elle a été condamnée, mais son état de santé l'a conduite à l'asile. C'est Georges Heuyer, psychiatre, qui s'intéressait à l'enfance inadaptée, qui l'a internée dans un hôpital psychiatrique.

> "Les pires ennemis de la psychanalyse sont parfois les psychanalystes eux-mêmes, quand ils l'exercent avec des carcans et des condamnations morales"

Elle-même était « inadaptée ». Vous employez le terme « incasable »…

L.L. : Pour l'époque, bien sûr. Que faisait-on alors de ces femmes incasables ? On les enfermait, on disait d'elles qu'elles étaient folles, on les qualifiait de nombreux termes psychopathologiques et psychiatriques. Madeleine Pelletier a été internée après avoir été dénoncée pour l'avortement d'une jeune fille de 13 ans, ce qui était un crime à l'époque. Elle aurait dû être emprisonnée mais a fait un AVC et, à la suite de cela, on a dit qu'elle était entrée dans un délire. D'où son internement en 1939, puis sa mort quelques mois plus tard, la même année que Freud. Était-elle féministe ? Oui, bien sûr, mais paradoxalement, elle se moquait de celles de son époque, de leurs robes, décolletés et coiffures. Elle disait que c'était du féminisme bourgeois, que c'était ridicule, que ce ne sont pas ces attributs qui faisaient d'elles « des femmes ». Elle avait une vision avant-gardiste de l'égalité de genre. Elle trouvait le mariage ridicule, le considérait comme un emprisonnement de la femme. Elle pensait que les conditions matérielles et concrètes de la vie des femmes les empêchaient d'accéder à la connaissance, à une éducation, à une autonomie économique, à leur liberté.

Parmi les reproches faits à la psychanalyse, il y a celui d'enfermer les femmes dans des catégories : hystériques, perverses, mythomanes…

L.L. : Il arrive souvent en effet que le diagnostic d'hystérique pour qualifier une femme émerge. C'est cela qui m'a intéressée. Ces qualificatifs, ces termes, « hystérique », « nymphomane », « mythomane », « perverse », « neurasthénique », ce sont des mots qui enferment. Ces mots traversent les corps : « Les mots tuent », écrit Monique Wittig[1]. Mais pourquoi aujourd'hui la différence des sexes devrait-elle ●●●

MAISON DE LA LITERIE

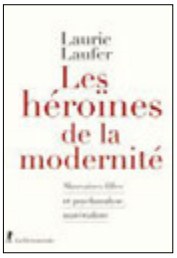
Créateurs d'harmonie

SIMMONS

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

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

MAISON DE LA LITERIE SAS au capital de 1.000.000 € -RCS LILLE METROPOLE 980 058 051
Siège social c/o FREMAUX DELORME - 35 bis Avenue de la Marne 59290 WASQUEHAL.



structurer le fonctionnement de notre société ? Roland Barthes soutenait fort justement que la différence féminin-masculin est moins importante que la différence animé-inanimé. La psychanalyse n'accorde pas assez d'importance à cette différence. Elle est pourtant essentielle car elle fait entrer en jeu l'élan vital. La question n'est plus : « Suis-je une femme ou suis-je un homme ? », mais : « Qu'est-ce qui me rend vivant ? Qu'est-ce qui m'anime ? » Il me semble que c'est surtout cela que l'on peut entendre et travailler lors d'une analyse. Qu'est-ce qui donne de la vitalité, qu'est-ce qui produit du désir, de la vie ? C'est, de mon point de vue, tout l'enjeu de notre pratique.

Comment cela se travaille-t-il ?

L.L. : C'est une question difficile. Souvent, des patientes, lorsqu'elles arrivent pour la première fois, me demandent : « Qu'est-ce que j'ai ? On m'a dit que j'étais bipolaire, dépressive ; on m'a dit que j'étais hystérique, mélancolique, paranoïaque… » Même si les patients cherchent parfois à savoir ce qu'ils « sont », il ne s'agit pas de répondre à cette demande mais d'interroger celle-ci. Cela peut rassurer le patient de s'entendre nommé par un mot savant. Lacan avait condensé les mots fiction et fixation en écrivant « fixion », afin de faire entendre qu'il y a des fictions de nous-mêmes qui nous fixent et nous empêchent de nous libérer de certains symptômes. L'intérêt est de sortir des catégories et d'inventer une autre fiction que celle à laquelle des discours médicaux assignent.

À LIRE

LES HÉROÏNES DE LA MODERNITÉ, MAUVAISES FILLES ET PSYCHANALYSE MATÉRIALISTE

de Laurie Laufer

Madeleine Pelletier, Virginia Woolf, Nelly Arcan, Wendy Delorme, Ovidie, Renée Vivien, Grisélidis Réal… Laurie Laufer fait surgir de l'ombre des femmes exceptionnelles. Elles sont psychiatre, philosophe, réalisatrice, poétesse, autrice, et partagent un point commun : celui d'appartenir à la catégorie des « incasables », ce qui leur a coûté cher. En s'appuyant sur les parcours de ces « héroïnes de la modernité », Laurie Laufer poursuit son œuvre de déconstruction et de modernisation de la psychanalyse. Un texte qui ouvre des perspectives réjouissantes (La Découverte, 280 p., 19 €).

Vous évoquez une anecdote du psychanalyste Jean Allouch à propos de liberté…

L.L. : Dans son livre *L'Autresexe*[2], Jean Allouch raconte l'histoire d'une amie d'un milieu social modeste qui, ayant échoué à un concours, doit arrêter ses études. Elle est embauchée dans une banque où elle s'ennuie. Lorsqu'elle reçoit son premier salaire, elle en dépense les trois quarts dans l'achat d'un stylo Montblanc. Jean Allouch écrit : « Elle narre à son père ce geste inconsidéré, lequel lui répond : "Je te souhaite d'être en situation de toujours t'offrir cela." Cela ? Son choix d'une vie risquée, point cantonnée dans un principe de précaution. Ce père entérine la mise en actes de sa liberté. » Pour Jean Allouch, prononcer ces paroles, c'est s'adresser à la liberté d'autrui. Le père, ici, n'est pas un pédagogue ni un éducateur. Il signifie : « C'est ton désir. Pars avec ce risque. » Parce que la liberté est un risque. Et les femmes dont je parle dans ce livre, ces « héroïnes de la liberté », ont pris le risque de leur liberté. Elles ont mis leur vie en jeu.

Pourquoi les femmes qui prennent le risque de leur liberté sortent-elles de la « catégorie femme », comme vous l'écrivez ?

L.L. : Cette catégorie est trop étroite. Et quand les femmes prennent le risque de leur désir, elles le payent. Quand elles sortent des rôles assignés, elles deviennent des « hystériques », des « perverses », etc. En fait, la théorie analytique peut être envisagée comme une voie d'émancipation, mais les pires ennemis de la psychanalyse sont parfois les psychanalystes eux-mêmes, quand ils l'exercent avec des carcans et des condamnations morales. Dans mon livre, j'ai voulu faire entendre la voix des femmes et leur rapport à la liberté. Une psychanalyse peut être une pratique de liberté. Et notre rapport à la liberté sous-tend le rapport au risque, à la mort et à la vie. ●

1. Monique Wittig, théoricienne et romancière française, qui a marqué la théorie féministe.
2. *L'Autresexe* de Jean Allouch (Epel, 2016).

DR

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

Petit à petit, tout le monde fait son tri.

ON NE LÂCHE RIEN !

TRIONS SYSTÉMATIQUEMENT

TOUS LES EMBALLAGES ET PAPIERS SE TRIENT

PHOTO SENSO/GALLERY STOCK/HILXIA SZABO

DOSSIER

FRÈRES & SŒURS

LES CLÉS DE L'ÉQUILIBRE

Depuis toujours, mi-complices, mi-rivaux, nous partageons l'essentiel. Quelle est la nature de ce lien si singulier ? Comment façonne-t-il l'adulte en devenir ? Naître enfant unique, « hériter » de demi-frères et sœurs, parfois de « quasis », qu'est-ce ça change ? Et si le clash se produit ?... Des solutions existent, rappellent nos éminents experts. Voici leurs analyses et conseils.

LA CONFUSION *DES SENTIMENTS*

Si nous sommes « modelés » par nos parents, nous le sommes aussi par nos frères et nos sœurs. Entre fusion et rivalité, ils et elles participent à la construction de notre identité.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA**

“Toi le frère que je n'ai jamais eu/ Sais-tu si tu avais vécu/Ce que nous aurions fait ensemble/ Un an après moi tu serais né/Alors on ne se serait plus quittés/Comme deux amis qui se ressemblent. » Les mots de Maxime Le Forestier – la chanson date de 1971 – n'ont pas d'âge, et le mythe du frère ou de la sœur idéal.e a la peau dure. Ce rêve de la relation parfaite, tissée de proximité, ressemblance, compréhension mutuelle… Fantasme du double, cet alter ego indéfectible, prolongement de soi-même, grâce à qui l'on n'est plus seul au monde.

UNE RELATION SI PARTICULIÈRE

Ce n'est pas pour rien que le mot « fraternité » pavoise au fronton de nos mairies. Même s'il faudrait désormais lui accoler « sororité », qui va plus loin encore dans l'idéal de partage et de solidarité « à la vie à la mort ». « Le lien “fraternel” participe de l'histoire de l'humanité, souligne la psychiatre et psychothérapeute Sylvie Angel, et a donné lieu à des mythes qui en montrent toute la richesse et l'ambivalence. Être à la fois semblables et différents. Partager la même histoire, les mêmes parents, des moments de joie et des difficultés… Ce compagnonnage de vingt à vingt-cinq ans est tellement fort qu'on ne peut l'occulter, même s'il va de pair avec des rivalités, des tensions, et parfois des déchirements qui vont jusqu'à l'explosion. » Abel et Caïn, Jacob et Ésaü, mais aussi Isis et Osiris, Rémus et Romulus, Artémis et Apollon… Les mythes ne minimisent ni la violence ni la puissance de ce lien où il s'agit de tout partager, notamment l'amour des parents. Si les héros ne se privent pas d'aller jusqu'au meurtre lorsque le partage ne leur semble pas équitable, dans la vie de tous les jours on se retient, mais la haine fait partie intégrante de cet amour hors normes – « l'haina-moration », selon le mot de Lacan –, et les déchirements sont parfois inévitables. « Beaucoup de fratries explosent par exemple au moment de l'héritage, note Sylvie Angel, même si les parents ont préparé au mieux la succession. Cela peut être aussi lors d'une fête ou de vacances dans la maison de famille… Chaque fois que de l'enfance remonte, et avec, la question de l'égalité et de la préférence. »

LE LIEU DE TOUS LES APPRENTISSAGES

Avoir grandi dans le même cadre, avoir convoité le même amour, tel est l'enjeu qui soude autant qu'il disjoint les frères et sœurs, et de manière peut-être encore plus complexe, les demi-frères et sœurs. Nos liens fraternels-sororaux étant, en réalité, aussi ambivalents et fondateurs que nos liens parentaux. Mais à « l'horizontale », entre pairs.

DEEPOL BY PLAINPICTURE/MARC ROMANELLI

« La fratrie nous confronte à l'expérience d'être "un parmi d'autres, pas plus, pas moins", semblables, tout en étant différents », explique la psychanalyste Lisbeth von Benedek[1]. Expérience aussi douloureuse que structurante. Il nous faut non seulement, au contact de nos frères et sœurs, défusionner de notre premier lien d'attachement (parental), mais aussi apprendre à nous différencier, inventer notre unicité. Freud n'a pas sous-estimé l'influence de la fratrie dans cette fonction séparatrice et différenciatrice. Une étape essentielle pour devenir soi tout en faisant l'apprentissage de l'altérité.
« C'est à travers la relation aux frères et aux sœurs que se constitue la relation au petit autre – à côté du grand autre parental –, résume le psychanalyste Paul-Laurent Assoun[2]. La fratrie forme le terreau des sentiments sociaux, de l'amitié et de la construction du couple. » C'est en jouant ensemble, en se chamaillant, en négociant sa part de frites ou de bonbons, que chaque être élabore inconsciemment ses stratégies futures pour se faire une place, séduire, obtenir ce qu'il ou elle veut. Et modèle sa personnalité. « La fratrie permet un autre apprentissage essentiel, précise Lisbeth von Benedek : celui de l'ambivalence, car les conflits avec nos frères et sœurs nous apprennent à reconnaître et à accepter la coexistence en nous de l'amour et de la haine envers une même personne. »

C'est en jouant, en se chamaillant, que chacun élabore inconsciemment ses stratégies futures pour se faire une place, séduire...

VERS UN ACCORD DE PAIX

La multiplication actuelle des fratries recomposées ne fait qu'enrichir encore, tout en le complexifiant, ce magnifique laboratoire de l'identité. Plus de figures parentales et plus de figures fraternelles et sororales, cela signifie en effet plus de rivalités, mais aussi plus de modèles et d'alliances possibles, plus de créativité et d'inventivité dans la nature des liens. Plus d'ambivalences, certes, mais également plus de possibilités dans l'exploration des relations humaines et de ses propres ressources. Que d'horizons qui chantent en perspective, pour peu que l'on réussisse à passer de la « frérocité » – le mot est de Lacan – à « un accord de paix », comme le suggère Paul-Laurent Assoun. Une étude menée en 2000 par la professeure de psychologie américaine Heidi R. Riggio a établi que plus la relation fraternelle est positive, plus la stabilité émotionnelle et l'ajustement psychologique des personnes sont grands.
« La "fraternité" est un lien fondamental, confirme Sylvie Angel, on le réalise souvent quand arrive un accident, quelque chose d'irrémédiable. La perte d'un frère ou d'une sœur est un traumatisme majeur, une blessure qui ne guérit jamais. Il faudrait pouvoir en prendre conscience plus tôt, sans avoir besoin d'un drame. Apprendre à entretenir ces relations, comme toute relation, à s'intéresser à l'autre malgré ses différences, malgré ce qui ne nous convient pas chez son ou sa conjointe ou son nouveau mode de vie, créer des rassemblements familiaux, favoriser les liens entre les cousins. Depuis ces dernières années, je reçois des fratries adultes qui viennent consulter ensemble pour améliorer leur relation... Rencontrer l'autre à l'âge adulte – si proche, mais qui n'est plus cet enfant qui nous piquait nos jouets – est un vrai chemin. » La voie est ouverte. ●

1. Dans son ouvrage *Frères et sœurs pour toujours, l'empreinte de la fratrie sur nos relations adultes* (Eyrolles, 2019)
2. Dans « Le frère complexe », sur France Culture, le 14 janvier 2014 (disponible en podcast sur radiofrance.fr).

CAROLINE GOLDMAN

« LE LIEN FRATERNEL EST ORCHESTRÉ PAR LES PARENTS »

L'ambiance familiale dans laquelle nous avons baigné, enfants, influence les rapports dans la fratrie, explique la spécialiste. Mais sans cesse, ils peuvent être réinventés et aménagés.

ENTRETIEN : **HÉLÈNE FRESNEL**

CAROLINE GOLDMAN
Docteure en psychopathologie clinique, enseignante et formatrice, psychologue pour enfants et adolescents, elle est l'autrice de nombreux ouvrages et de plusieurs podcasts, dont un consacré à la fratrie (carolinegoldman.com/podcast/la-fraterie). Elle vient de publier le troisième tome de ses *Pourquoi ?*, ouvrages de psychologie expliquée aux enfants et aux adolescents (Dunod).

PASCAL ITO/DUNOT

Qu'est-ce qu'il se joue dans le rapport entre les enfants d'une même fratrie ?

C.G. : Il peut se jouer le pire et le meilleur, comme dans tout lien d'intimité, d'attachement et de cohabitation. Ces liens sont la conséquence d'une construction, qui engage d'abord les figures parentales. Le lien fraternel est orchestré par les parents. Il reproduit à la fois le lien parent-enfant, le lien entre les parents et les projections des parents sur la fratrie. Le fait qu'un frère ou une sœur soit malade psychiquement et/ou physiquement peut évidemment aussi participer au développement de traits d'empathie ou d'attitudes défensives post-traumatiques chez les frères et sœurs. Aucune fratrie ne ressemble à l'autre, et aucun individu ne ressemblera à l'autre dans cette fratrie.

Est-ce que les liens entre les frères et sœurs sont définis par le comportement des parents avec chaque enfant ?

C.G. : Oui. Des parents qui se respectent, s'aiment, prennent du plaisir, passent de bons moments ensemble et font régner l'ordre vont évidemment favoriser ces champs de partage chez leurs enfants.

Et dans le cas contraire ?

C.G. : Des parents hostiles, qui mettent les enfants en concurrence, les dévalorisent, qui s'entendent mal et se parlent mal entre eux risquent de favoriser la mésentente, l'attention, l'hostilité chez leurs enfants entre eux. Ce n'est pas très compliqué à imaginer, parce que les enfants sont des buvards qui remettent en scène les interactions qui les façonnent.

"Les enfants sont des buvards qui remettent en scène les interactions qui les façonnent"

Pourquoi la notion de partage – depuis l'amour de nos parents à la naissance jusqu'à l'héritage, lorsqu'ils ferment les yeux – pose problème ?

C.G. : Il ne faut pas nier qu'il est piquant de partager les bras des parents et l'espace du quotidien. C'est « normalement piquant », mais pas plus qu'avoir à se lever le matin pour aller à l'école sous la pluie, passer huit heures assis sur une chaise à écouter un enseignant parler, ou manger des brocolis vapeur. La vie est faite de petits inconforts qui se situent dans les variations du normal. Mais lorsqu'on sait que le brocoli va faire du bien à la santé de l'enfant, qu'aller à l'école va lui éveiller l'esprit et le rendre libre, et qu'avoir un frère ou une sœur lui permettra de ne jamais se sentir seul au cours de sa vie… Tout cela est pour le bien de l'enfant, donc il ne faut pas hésiter.

La jalousie est-elle un phénomène ordinaire ?

C.G. : La rivalité est un phénomène conflictuel tout à fait normal qui émerge dès l'arrivée d'un deuxième enfant dans la fratrie. Mais la jalousie doit être régulée par les parents, parce que c'est vraiment un affect épouvantable à vivre et à recevoir. Il est impossible de faire quoi que ce soit quand vous êtes jaloux. Vous mettez mal à l'aise l'autre, qui s'oblige à faire moins bien, à aller moins bien pour ne pas vous faire de peine… Ça empêche les compétences d'éclore. Dans une fratrie, différents moyens peuvent venir négocier cet affect négatif. Certains sont très néfastes, comme la violence ou l'humiliation. D'autres sont tout à fait souhaitables.

Et quelles sont ces « bonnes » façons de faire ?

C.G. : Les deux meilleures voies de négociation de la jalousie sont, selon moi : la formation « réactionnelle » ou « contre-investissement de l'agressivité ». Par exemple, une petite fille jalouse de la robe de sa sœur luttera dans un mouvement défensif contre sa jalousie en disant au contraire à sa sœur que « sa robe est magnifique ». La sœur enviée ne se rendra pas compte de l'hostilité préalablement éprouvée par sa sœur envieuse et la remerciera pour sa gentillesse, ce qui réconfortera la peine que la première avait d'abord éprouvée en se sentant hargneuse. Ensuite la sublimation, c'est-à-dire la mise en compétition avec soi. Cela consiste à se dire : « J'envie ça, mais je vais aller le chercher, ●●●

●●●
le décrocher pour moi-même, devenir performant plutôt qu'envier l'autre sans rien en faire. » Ces deux mécanismes de défense psychiques enclenchent un cercle vertueux. Ils doivent être favorisés car ils permettent à la fratrie de s'épanouir.

Qu'est-ce qui change entre l'enfance, l'adolescence et l'âge adulte au fil du temps et des événements ?

C.G. : J'observe que l'impact de l'état d'esprit parental reste souvent très vif dans la fratrie. Combien de fois ai-je entendu parler de ruptures fraternelles à l'âge adulte parce que les grands-parents sont restés silencieux quand les conflits se déployaient autour du gigot du dimanche ou de la table de Noël ? À tous les âges, les parents doivent continuer à montrer le chemin en mettant leur nez dans les conflits et en apaisant l'agressivité quand elle déborde. La famille passionne et fait régresser, donc si ça se passe mal, il faut un rappel de la loi par les aînés, par exemple : « Chez nous, tout le monde se respecte et fait des efforts pour rester aimable avec chacun. »

Y a-t-il des invariants dans les fratries, des choses qui ne bougent pas et ne peuvent pas bouger ? Ou est-ce que tout peut se réaménager tout le temps en fonction des événements ?

C.G. : Ce qui ne peut pas bouger, c'est la structure psychologique de chacun. Vous n'allez pas rendre névrosé un frère ou psychotique une sœur ; vous n'allez pas rendre joyeux une sœur ou un frère dépressif.ve chronique ; vous n'allez pas non plus rendre fréquentable un frère ou une sœur borderline qui n'a pas reçu de limites éducatives ; vous n'allez pas rendre agréable à vivre et gratifiant un frère ou une sœur effondré.e sur le plan narcissique. Si ces structures pouvaient être transformées en un claquement de doigts, chacun le ferait évidemment, mais c'est impossible. Ce qui est possible, en revanche, c'est d'admettre le fonctionnement de l'autre et de ne plus être déçu par ce qu'il ne peut pas offrir ; ou de renouer des alliances qui s'étaient perdues en exprimant à l'autre un vœu de retrouvailles, de partage, de respect et de plaisirs partagés...

Comment expliquer que, dans une fratrie, personne n'ait les mêmes souvenirs, alors que dans la réalité, chacun a vécu les mêmes événements ?

C.G. : Les enfants d'une même fratrie, contrairement à ce que nous pourrions croire spontanément, n'ont pas les mêmes parents. Les parents n'investissent pas leurs enfants de la même façon, et cela continue au fil des ans. Ils ne leur inspirent pas les mêmes compétences, les mêmes gratifications. Et cela tient à plusieurs paramètres qui, souvent, entourent leur conception et leur naissance : avec qui l'enfant a-t-il été conçu ? Comment cela s'est-il passé ? Dans quelles dispositions étaient les parents au moment

GETTY IMAGES-HOFIYGONWKW-UNSPLASH - DR

de la conception, de la gestation et de la naissance ? Parfois, l'enfant arrive à un moment de vie extrêmement douloureux, parfois à un moment de grand bonheur. Ensuite, l'enfant naît avec un sexe, qui vient réactiver chez les parents leurs relations aux figures parentales du même sexe. Si on a adoré notre père et qu'on a détesté notre mère, ce sera probablement plus facile d'avoir un garçon plutôt qu'une fille, et inversement. Enfin, cet enfant naît avec un physique aussi. Je me souviens d'une patiente qui m'avait confié que sa fille aînée ressemblait trait pour trait à sa belle-mère qu'elle détestait. Avoir le visage d'une belle-mère détestée en face de soi le matin au petit déjeuner, c'est un élément de réalité avec lequel il faut apprendre à composer. Tous ces aspects qui entourent la naissance de l'enfant et ce qu'il nous renvoie vont imprégner le lien.

Est-ce que les relations sont différentes ou plus intenses en fonction de notre sexe, sœur-sœur, sœur-frère, frère-frère… ?

C.G. : Il est certain que frères et sœurs de même sexe nouent fréquemment une connivence liée à un même environnement culturel. Ils partagent souvent des sujets de conversation assez semblables. Des phénomènes d'identification se mettent en place autour de l'apparence aussi : vêtements, réseaux sociaux… Et cela peut s'intensifier à l'adolescence, avec une distinction marquée en fonction du sexe. Nous observons fréquemment que les garçons ont des passions pour les jeux vidéo, le football… et que lorsqu'ils interceptent des conversations de leur sœur sur les produits de beauté et la danse sur TikTok, cela les indiffère passablement. Bon, cela dit, ce sont des généralités forcément grossières. Ce que je constate c'est que, quel que soit le sexe, c'est la question de la culture (familiale, sociale) qui fédère ou pas les enfants entre eux.

"C'est la culture (familiale, sociale) qui fédère ou pas les enfants entre eux"

Que conseillez-vous aux frères et sœurs grandissants qui continuent à se détester malgré le temps qui passe ?

C.G. : Les fratries restant en conflit sont toujours composées d'individus qui ont été sacrifiés par un dysfonctionnement de leur matrice éducative parentale. Ils ont souffert des mêmes manques, des mêmes effractions d'un système qui ne les a pas compris, qui ne leur a pas permis de déployer des affinités, du soutien et tous les autres ingrédients merveilleux que l'on peut trouver dans ce lien fraternel. Je les encourage donc à se le dire (« On passe à côté l'un de l'autre, le temps passe, n'as-tu pas envie qu'on essaie de s'aimer ? »), à oser pousser la porte d'un psy ou d'un médiateur familial, et à se laisser surprendre par la rencontre avec ce frère ou cette sœur que l'on croyait connaître dans cette matrice traumatique, mais qui a peut-être bien autre chose à nous offrir lorsque l'environnement change et gagne en maturité. Quand on y pense, il y a quelque chose de magique à avoir la même filiation, le même code génétique, les mêmes grands-parents, les mêmes cousins, les mêmes lieux de vie, les mêmes souvenirs… Personnellement, j'aurais bien du mal à imaginer ma vie sans ce lien si viscéralement familier, confiant et solidaire, je trouve qu'il ne ressemble à aucun autre. ●

À LIRE

Pourquoi ? La psychologie expliquée aux adolescents
de Caroline Goldman.
Dans ce troisième tome, l'autrice met des mots sur des questionnements intimes et parfois douloureux qui peuvent agiter souterrainement les adolescents : d'où vient la confiance en soi ? Que se passe-t-il exactement au moment de la puberté ? Comment surmonter un chagrin d'amour ?… Un texte susceptible d'apaiser les tourments d'une période de mutation physiologique et psychique intense (Dunod, en librairies le 28 mai).

AÎNÉ, CADET, UNIQUE, DEMI... SORTONS DES PRÉJUGÉS !

Les premiers seraient consciencieux, les benjamins, forcément trop gâtés. Uniques, ils seraient autocentrés. Quant à la place dans les familles recomposées... Stop ! Héloïse Junier, docteure en psychologie, remet de l'ordre dans nos idées reçues.

PAR **AURORE AIMELET**

« Mon conjoint est le petit dernier de trois frères, témoigne Lise, 37 ans. Et sincèrement, ça se voit ! Il part du principe qu'il n'a rien à faire et que tout lui est dû. Il a néanmoins de bons côtés : il est très diplomate et sait composer avec les autres. » Qui n'a pas joué les fins psychologues en apprenant le rang de naissance d'un proche ? Pourtant, la position dans la fratrie ne présage en rien d'un destin tout tracé, comme le confirment les très nombreuses recherches sur le sujet. « En 2015, une équipe a mené une étude de grande ampleur sur plus de vingt mille adultes[1], cite d'abord Héloïse Junier. Elle en a conclu que la place dans la famille n'avait aucun impact sur l'extraversion, la stabilité émotionnelle, l'amabilité, la conscience ou encore l'imagination. » Aînés, cadets ou benjamins, peu importe ! La personnalité de chacun dépend d'un grand nombre de facteurs tels que son tempérament (sa sensibilité, sa réactivité), son milieu familial, son éducation, les modèles dont il dispose, ses relations sociales, son parcours de vie, ses expériences. Bref, rien ne se joue avant ou après ses frères et sœurs.

DES EXPÉRIENCES DE VIE DIFFÉRENTES

« Cependant, si le rang de naissance n'influence pas directement la personnalité d'un enfant, il n'est pas non plus sans effet, reprend la psychologue. Naître en première, en deuxième ou en troisième position n'offre pas les mêmes expériences de vie, les mêmes opportunités, les mêmes enjeux. » Et pour cause ! Frères et sœurs ont beau partager les mêmes parents, ceux-ci ne sont pas tout à fait les mêmes à chaque naissance : leur âge est différent, leur background parental aussi, idem pour leurs attentes. « Je reconnais ne pas avoir élevé mes enfants de la même façon, raconte Renaud, 51 ans. J'ai d'abord reproduit le modèle que j'avais reçu, plutôt froid et sec. Puis, en voyant grandir ma fille, j'ai compris que cela n'avait pas de sens. C'est elle qui m'a appris la douceur, mais c'est sans doute mon fils qui en a bénéficié le plus. » Surtout, les parents n'ont pas la même disponibilité. « On observe une "dilution des ressources", précise Héloïse Junier. Plus un enfant naît tard, moins ses parents ont à lui accorder de temps, d'attention, d'argent, etc. » Autre déclin : « la confluence ». Les cadets auraient tendance à être moins stimulés intellectuellement puisqu'ils interagissent avec leurs parents certes, mais également avec leurs frères et sœurs qui restent des enfants. En bref, les parents vont multiplier les efforts avec l'aîné parce qu'ils le peuvent ; et à les diviser avec les autres... parce qu'ils le peuvent aussi !

À CHAQUE AVANTAGE SON INCONVÉNIENT

Faut-il être aîné pour être heureux ? « D'après les recherches, les aînés bénéficient statistiquement d'un quotient intellectuel légèrement plus élevé[2], d'un bon niveau de vocabulaire à l'âge de 2 ans, d'une meilleure motricité fine et même d'un revenu plus important à l'âge adulte. » Mais le tableau n'est pas tout rose. « Ils auraient bien plus de risques de souffrir d'anxiété et de dépression que les cadets[3], les parents, encore novices et mus par autant de fantasmes que de craintes, se montrant souvent plus stricts, plus stressés et plus rigoureux. »
Après avoir légèrement focalisé sur leur premier enfant et fait des sacrifices pour son bon développement, ils lâchent du lest pour les suivants, s'épargnant ●●●

DEEPOL BY PLAINPICTURE/MARC ROMANELLI

●●●

pression et tension inutiles. Cette souplesse a évidemment de bons côtés puisque les petits derniers seraient, non pas nécessairement les préférés, mais bel et bien les plus préservés. Pour autant, leur situation n'est pas non plus la plus enviable puisqu'ils peuvent manquer d'investissement. « Il est très clair qu'à l'école mes parents ne m'ont jamais mis aucune pression sur mes résultats, reconnaît Valentin, 25 ans. Charlotte, elle, devait réussir. Elle est devenue avocate, et moi, comédien. Parfois, je le regrette. »

Quid des enfants du milieu, qui semblent être les grands oubliés du système familial ? « Il est vrai que même les recherches s'en soucient moins », constate la psychologue. Aurélie, 49 ans, est la deuxième d'une fratrie de quatre : « Heureusement, je suis la seule fille et cela m'a permis d'exister. Mon frère, en revanche, le numéro trois, a eu plus de mal à se démarquer. » Ceux qui sont ainsi pris en sandwich bénéficient moins des avantages accordés tant aux aînés qu'aux benjamins. Mais, en contrepartie, ils souffrent sans doute moins de leurs inconvénients aussi.

À l'inverse, les enfants uniques sont, eux, étudiés avec soin. « Souvent perçus comme "égocentriques" ou "désagréables", ils sont victimes de préjugés, qui ont un impact réel sur leur vécu », constate Héloïse Junier. Cela dit, les études soulignent aussi qu'ils ne sont pas moins sociables, moins coopératifs ou moins généreux que les autres. « Davantage stimulés par les adultes, ils pourraient en outre manifester de meilleures compétences cognitives et langagières et obtenir d'excellents résultats scolaires », ajoute la spécialiste.

DEMI, QUASI… FAUX FRÈRE ?

Quant aux relations entre demi-frères et sœurs, elles sont parfois décrites comme moins affectueuses et moins complices qu'entre deux individus de la même matrice. « Le niveau de rivalité, d'agressivité et de conflits serait même plus élevé. Et d'autant plus entre quasi-frères ou sœurs dans le cas de familles recomposées. Une recherche a ainsi observé sur des dessins d'enfants qu'ils n'étaient même pas représentés[4] ! » Pourtant, chez Emma, c'est tout le contraire : « Ma sœur s'appelle Clara, dit-elle. Nous n'avons pas le même père mais nous n'avons jamais parlé de "demi". C'était une évidence dans les yeux de ma mère, dans ses mots, ses gestes, ses demandes. Voilà sans doute pourquoi ça l'a toujours été pour nous. »

Ces données ne sont donc que des tendances, des corrélations statistiques, et en rien une fatalité, selon la psychologue. « Elles sont à mettre en lien avec le contexte familial global. Par exemple, ces effets seront moins marqués chez des enfants évoluant dans un milieu socio-économique favorable, dans une fratrie comptant peu d'enfants ou lorsque l'écart d'âge est élevé » (voir encadré ci-dessus). Elles dépendront surtout de la façon dont les parents sont attentifs à la personnalité de chaque enfant, à ses talents comme à ses fragilités, à son évolution, à ses besoins, ses désirs. Et à ceux de ses frères et sœurs. ●

1. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2015 (sur le web : doi.org/10.1073/pnas.1506451112).
2. *CESifo Economic Studies*, 2011 (sur le web : doi.org/10.1093/cesifo/ifq022).
3. « Firstborn children and only children more likely to have anxiety and depression than later-born children », Epic Research, 2024 (epicresearch.org).
4. *International Journal of Behavioral Development*, 2006 (sur le web : psycnet.apa.org/doi/10.1177/0165025406072898).

Un écart d'âge idéal ?

Trois ans, comme la durée de l'amour ? Là encore, il s'agit d'un mythe. « Chaque situation présente des avantages et des inconvénients, constate Héloïse Junier. Ce que l'on sait, c'est qu'un écart de moins de quatre ans favorise la complicité mais attise éventuellement la rivalité. Au-delà de six ans, les enfants ont probablement moins d'intérêts en commun mais ils communiquent mieux entre eux. » Mieux vaut s'éloigner des statistiques ou des lieux communs et garder en tête qu'avoir un autre enfant est une décision personnelle propre à chaque couple.

À LIRE

Frères et sœurs, une histoire de complicité et de rivalité d'Héloïse Junier.
Les enjeux de la fraternité et de la sororité à la lumière des dernières découvertes scientifiques (Les Arènes, 2025).

NOURRIR LA RELATION, APAISER LES TENSIONS

Comment entretenir des relations fraternelles ? En repérant les nœuds qui les entravent ou les rendent explosives… Trois experts décryptent sept situations compliquées, et nous ouvrent des pistes pour inventer une fraternité/sororité plus fluide et sereine.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA**

SYLVIE ANGEL
Psychiatre, psychothérapeute et thérapeute familiale, cofondatrice et directrice du centre Pluralis à Paris (pluralis.org), elle est l'autrice notamment de l'ouvrage *Des frères et des sœurs, les liens complexes de la fraternité* (Robert Laffont, 1996).

NICOLE PRIEUR
Psychothérapeute, spécialisée en relations familiales, elle est l'autrice notamment de *Ces trahisons qui nous libèrent* (Pocket, 2023) et d'une série de six podcasts, *Ma famille*, sur metamorphosepodcast.com. Elle vient de publier, avec Bernard Prieur, *Disputez-vous bien ! Pour mieux vous entendre avec vos proches* (Robert Laffont, 2025). Son site : parolesdepsy.com.

SAVERIO TOMASELLA
Docteur en psychologie et psychanalyste, il a créé en 2016, avec Marie-France de Palacio, l'Observatoire de la sensibilité. Il est l'auteur notamment, avec Charlotte Wils, de *Faire la paix avec sa famille* (Larousse, 2020).

DR - MAGALI DELPORTE

LA RIVALITÉ

« Depuis toutes petites, on nous a comparées. En tout, Luna était toujours la meilleure. À l'école, avec les garçons, à la danse, à l'accrobranche… Je ne sais pas si c'était vraiment vrai, mais ça a pourri notre relation. Aujourd'hui encore, je ne peux m'empêcher de l'envier, de comparer ma vie à la sienne : nos jobs, nos enfants, nos vacances, nos vies amoureuses… De me dévaloriser, et de courir – en vain – après la première place, dans tous les domaines. » **Bianca, 45 ans**

« Entre frères et sœurs, la rivalité est inéluctable, précise d'emblée Saverio Tomasella. Elle est constitutive du lien. Tout enfant croit inconsciemment qu'il ou elle est le seul enfant de ses parents, mais dès que cette croyance se heurte à la réalité, la course à la préférence commence et les rancœurs s'installent. Même si les parents sont à l'écoute de chacun, il est difficile de devoir partager leur temps, leur attention, leur reconnaissance. L'envie, la jalousie, les frustrations ne nous laissent jamais vraiment tranquilles. »
Même après des années de thérapie parfois, le combat continue, plus ou moins en sourdine, à qui sera le ou la meilleure de la fratrie, et enfin le ou la préféré.e de parents parfois disparus. Pour décrypter le ●●●

●●●
mécanisme, Nicole Prieur utilise l'image de la « calculette inconsciente, où s'additionnent les mécomptes, au fil des événements de la vie (fêtes de famille, vacances partagées, héritage...) : tout ce que l'on a pu attendre sans l'avoir obtenu, contrairement à tel frère ou telle sœur. Ces règlements de comptes qui bouillonnent à l'intérieur non seulement gâchent la relation, mais entretiennent un sentiment de frustration et d'insatisfaction permanent, qui sclérose tous les autres liens ».
Qu'est-ce qui, de l'enfance, n'a pas été digéré ? Y a-t-il vraiment eu des préférences de la part des parents, des grands-parents ? « C'est le moment d'aller regarder l'interprétation de l'enfant avec un regard d'adulte, conseille Nicole Prieur. Et d'accepter enfin de solder les comptes : ce qui n'est pas advenu n'adviendra pas, même si nos attentes sont légitimes. Faire ce deuil permet de ne pas rester enfermé dans le passé, de pacifier le conflit (au moins intérieur) et d'ouvrir de nouvelles perspectives, pour soi et dans toute sa vie relationnelle. »

L'ANTAGONISME

« Tout a commencé par une inversion des genres. Aux yeux de la famille, c'est moi qui avais un caractère d'homme, et mon frère, un caractère "féminin". J'étais la brillante, l'intrépide. Lui, la douceur incarnée, qui pleurait dès qu'on haussait le ton... Plus tard, avec ma vie d'artiste "échevelée", je suis devenue "la ratée", et lui, le fils merveilleux, ingénieur, une femme, deux enfants... À tout jamais, nous sommes deux étrangers que tout oppose. » **Astrid, 58 ans**

« **Quand on vous met dos à dos comme des contraires,** on est dans ce que la psychologue américaine Carol Dweck appelle "la mentalité fixe", explique Saverio Tomasella : on fige votre identité, on vous colle une étiquette dans laquelle vous pouvez rester coincé une fois adulte. Alors que l'on n'est pas forcément opposés, peut-être seulement différents. Commencer par casser ces croyances permet de belles surprises. »
Il y a des « opposés » qui ne demandent qu'à se rapprocher, s'interroger ou tout simplement se compléter. « On peut utiliser les différences comme une source de créativité et d'inspiration », suggère Sylvie Angel. Et non pas comme source de conflit. Et puis il arrive que l'on soit vraiment incompatibles (pour des raisons de caractères, de modes de vie, d'orientations politiques...) et heureux quand même de se retrouver. Mais pas trop souvent ni trop longtemps. « Il ne faut pas s'obliger à entrer dans le modèle idéal, insiste Nicole Prieur. On n'est pas forcés de bien s'entendre pour faire fratrie, ni de passer ses week-ends ou ses vacances ensemble. Le mieux, pour préserver le lien, c'est d'accepter et de respecter ses limites : se voir seulement une ou deux fois par an si c'est la juste mesure, éviter les sujets qui fâchent, chercher les (rares) points communs... Cela vaut la peine d'essayer d'éviter la vraie séparation, qui a un gros coût psychique et génère de grandes souffrances. »

"On n'est pas forcés de bien s'entendre pour faire fratrie, ni de passer ses week-ends ou ses vacances ensemble"

• NICOLE PRIEUR, PSYCHOTHÉRAPEUTE •

LE SENTIMENT D'INJUSTICE

« Alors que j'ai grandi avec un père immature, centré sur sa petite personne, son boulot, ses copains, mon "petit frère" (celui de sa deuxième vie) a eu un père, certes plus vieux, ce que je ne lui envie pas, mais tellement plus présent, plus généreux, plus attentif. Un autre homme. J'ai le sentiment amer que ce petit bonhomme a eu le meilleur de mon père, et moi un brouillon. » **Maxime, 37 ans**

« **Même nés du même père et de la même mère, nous n'avons pas les mêmes parents,** insiste Sylvie Angel. Être le premier-né d'un couple de trentenaires n'a rien à voir avec être le dernier d'une fratrie avec des parents de 40 ans. Même quand la distance n'est pas si grande, il y a toujours entre frères et sœurs ce quelque chose de différent qui peut activer des préférences, ou le sentiment de ne pas avoir reçu la juste part de gâteau. Comme rien dans les relations affectives ne se découpe en parts égales, l'égalité prônée est toujours un peu schématique. » La solution, sans doute, réside au cœur

du problème : cesser d'idéaliser les liens familiaux et d'espérer l'impossible. « Aucun parent n'est parfait, rappelle Saverio Tomasella. Même les plus soucieux d'équité commettent des "injustices". C'est ainsi, il ne s'agit pas d'occulter les faits, on peut même les écrire dans un carnet ("le carnet de mes injustices"), éventuellement en parler : comment, où, et pourquoi ça a fait mal, ce que l'on aurait trouvé plus juste… Mais il est essentiel de cesser d'attendre une réparation ou d'en vouloir au parent ou à ses frères et sœurs. Chacun a fait à sa façon, peut-être victime lui ou elle aussi d'un système. L'injustice fait partie intégrante de nos vies. »

L'INCOMMUNICATION

« Dès que mon petit frère est né, je l'ai adoré. C'était mon bébé, mon poupon chéri, je le papouillais, lui mettais ses couches. Et pendant toute notre enfance, je l'ai titillé : je lui disais qu'il était tout mou, je jouais de la guimbarde avec ses oreilles de Dumbo… Mais ce que je faisais par amour, lui l'a pris comme du mépris. Je l'ai compris des années plus tard, dans une lettre où il vomissait toute sa haine. J'étais incapable de répondre. On a continué à faire semblant, de loin en loin, mais aujourd'hui, tout dialogue est devenu impossible. » **Louisa, 53 ans**

« Nous avons la même "langue maternelle", remarque Saverio Tomasella, mais nous ne mettons pas les mêmes expériences sensibles derrière les mots, ce qui explique bien des malentendus entre frères et sœurs. Il y a aussi tout l'indicible dans une famille, des habitudes de non-dits. Et une grande pudeur : des sentiments, des émotions, que l'on éprouve depuis très longtemps parfois mais que l'on ne peut exprimer qu'avec nos conjoints, des amis, un thérapeute… »
Comment se dire « je t'aime » quand on est frères et sœurs ? S'avouer que tel geste ou tel mot nous a blessé ? Qu'en ce moment, ça ne va pas du tout… Parfois, même en mettant des mots, on ne se comprend pas.
« Dans ce cas, les conjoints peuvent avoir un rôle de liant, souligne Saverio Tomasella. Agir comme médiateurs, traducteurs, porte-parole. N'oublions pas surtout cette loi universelle dans les relations humaines : plutôt ●●●

GETTY IMAGES/ROBERT DECELIS

●●●

que d'attendre d'être compris par un ou une autre, mieux vaut commencer par essayer de le ou la comprendre. Arrive un moment où, par imitation, par contagion, l'autre se met dans les mêmes dispositions à notre égard. » Et puis, si la méthode douce n'aboutit à rien, Nicole Prieur suggère la (bonne) dispute, celle qui permet d'avancer. « Une "saine" dispute peut être un point d'entrée vers de vraies discussions profondes, explique-t-elle. C'est un appel au changement, il ne faut pas en avoir peur, ne pas se refermer ensuite, mais en profiter pour s'efforcer de mettre des mots sur ce que l'on ressent, ce que l'on attend, et tenter de s'entendre mutuellement. »

L'INDIFFÉRENCE

« Je n'ai jamais été proche de mes quatre frères et sœurs, et mon départ pour l'étranger n'a rien arrangé. Aujourd'hui, je vis à des années-lumière d'eux – qui continuent à se voir régulièrement, passent des vacances ensemble avec leurs enfants… On s'appelle de moins en moins, et les rares fois où l'on se voit, même nos enfants n'ont rien à se dire. Je suis à la fois soulagé quand je repars et triste comme si j'avais raté ou perdu quelque chose. » **Denis, 42 ans**

« L'indifférence est un passage nécessaire dans la maturation, rassure Saverio Tomasella. Ce n'est pas parce qu'on a vécu des années ensemble, joué, pleuré ensemble… que l'on garde cette proximité, une fois adultes. » Il peut s'agir d'une étape dans la relation, un temps où réajuster les distances, mais il arrive aussi que l'éloignement persiste. Et quand l'un ou l'autre s'acharne à vouloir réunir la fratrie, ça ne marche plus.
« On ne peut pas revenir en enfance, résume le psychanalyste, et ce n'est pas grave. Quand on sort du fantasme de la famille unie – souvent grâce à une thérapie –, on se voit quand on a envie de se voir, et si l'on n'en a pas envie, on ne se voit pas. Sans que cela soit source de souffrance. » Même réaction du côté de la thérapeute familiale. « Avec les enfants déjà, je travaille à sortir de l'assignation à aimer ses frères et sœurs, note Nicole Prieur. On doit se respecter, oui. Ne pas trop se critiquer mutuellement, car cela ne sert à rien. Mais on a le droit de ne pas s'aimer. Se le rappeler, adulte, peut être une vraie libération. Une fois que l'on est allégé de cette obligation morale, il arrive que l'on redécouvre son frère ou sa sœur sous un autre angle. Une vraie rencontre devient possible, entre adultes. »

"Il arrive que fusionner avec le frère ou la sœur permette de se libérer des parents. Mais on ne fait que déplacer le problème"

• SAVERIO TOMASELLA, PSYCHOLOGUE ET PSYCHANALYSTE •

LE CONFLIT OUVERT

« Mon frère aîné a toujours été un modèle inaccessible, l'ennemi à abattre pour exister. À la mort de notre petite sœur, la guerre s'est déclarée. Qui de nous deux était le plus coupable ? Qui l'avait le plus aimée ?… On ne se supportait plus. L'arrivée d'une femme dans sa vie, égocentrée et tyrannique, a signé notre rupture. Elle l'a littéralement "enlevé", et nos rares contacts sont devenus électriques. Lui fait tout pour que nos enfants au moins gardent des liens, mais pour moi, chaque réunion de famille est un cauchemar. » **Mathilde, 51 ans**

« Il existe deux sortes de conflits, insiste Saverio Tomasella. Lorsqu'il s'agit d'un problème factuel, même s'il n'est pas récent, il est important de prendre le temps d'en parler, en tête à tête. Aller se promener est une bonne solution, c'est moins frontal, et marcher crée une respiration favorable à une discussion paisible. Dans tous les autres cas, un conflit ouvert entre frère et sœur est souvent le symptôme d'une problématique familiale sous-jacente bien plus globale et plus profonde. Une thérapie familiale est alors recommandée, au moins quelques séances entre les deux personnes concernées, pour commencer. On risque sinon de s'en vouloir à mort, alors qu'on s'aime. »
Nicole Prieur suggère aussi les médiateurs familiaux, très rodés au sujet, qui peuvent accompagner notamment à faire le deuil de la fratrie, quand c'est nécessaire. « Souvenons-nous du mythe d'Abel et Caïn, évoque la

PLAINPICTURE/PAOLO

psychothérapeute. Il plane, dans la relation fraternelle, le fantasme du fratricide : le désir d'éliminer l'autre, de prendre toute la place. C'est bien cadenassé dans un surmoi entretenu par les parents ("Vous devez vous entendre !"), mais il suffit que ceux-ci faiblissent ou qu'un événement lézarde l'édifice familial pour que le surmoi vole en éclats. »

Cela peut être l'arrivée d'un ou d'une conjoint.e qui met le feu aux poudres, ou bien l'étape fatidique des parents qui entrent en dépendance (« Tu as été l'enfant préféré, à toi de t'en occuper maintenant »), et bien sûr le temps de « la succession ». « Avec l'héritage parental, se rejoue le fantasme fratricide, indique Nicole Prieur. Le partage des biens peut devenir une façon de (se) rendre justice ("Tu as eu l'amour, moi je garde la soupière en argent"). Vouloir tout garder est une façon d'éliminer enfin l'autre. Un retour du refoulé qui s'en donne à cœur joie à travers les objets. »

Plus question de parler alors, ni même de se disputer « sainement ». Il est pourtant essentiel de sortir de ce climat de haine, destructeur pour soi et pour la famille de chacun. Un travail thérapeutique individuel est la priorité. D'où peut bien venir cette animosité ? Quel enfant en nous exprime sa souffrance ?... Apaiser le feu intérieur est déjà un premier pas vers une forme de paix.

LA FUSION

« Nous sommes un peu des fausses jumelles. Même pas un an de différence, pas le même père, aucune ressemblance physique, mais totalement connectées. Personne mieux que Solenn ne sait ce que je ressens, et réciproquement. Il est impensable de vivre à plus de quelques kilomètres l'une de l'autre, et de ne pas se parler plus d'une journée ! Même si nous avons chacune aujourd'hui notre petite famille, et que ça explose violemment parfois entre nous. C'est sans doute la vie qui nous a soudées : deux pères absents, une mère défaillante, des années de foyer... Notre lien, c'est ce qui nous a sauvées, et rien ni personne ne pourra le couper. » **Marine, 49 ans**

« La fusion, en soi, n'est pas mauvaise, tient à préciser Saverio Tomasella. C'est lorsqu'elle crée un déséquilibre qu'elle devient problématique. Quand, par exemple, l'un veut être materné ou paterné par l'autre (et réciproquement). Ou quand l'un devient le parasite de l'autre, l'imite, lui demande son avis sur tout, comme s'il ou elle voulait être lui ou elle. Enfin, la fusion-dépendance est également nocive : si l'on se sent abandonné dès que l'autre s'éloigne ou ne fait pas signe, que l'on supporte mal son affection pour d'autres, etc. Il arrive que fusionner avec le frère ou la sœur permette de se libérer des parents. Mais en plaçant l'autre en position de parent, on ne fait que déplacer le problème et fuir l'autonomie, le passage à l'âge adulte. » Comment trouver la distance juste ? Le premier pas consiste, comme souvent, à prendre conscience du mécanisme. « Observer la relation, poursuit Saverio Tomasella, reconnaître qu'elle dysfonctionne, qu'elle fait du mal. Essayer d'en parler, avec l'autre, les autres frères et sœurs, les parents... Mettre du jeu dans la relation, s'efforcer de l'ouvrir, de sortir de l'autarcie. »

Nicole Prieur rappelle que ce genre de relations se nouent parfois sur un événement douloureux que l'on a partagé, enfants, et qui emprisonne le duo. « Si le frère ou la sœur devient la figure d'attachement ultime, le lien qui semblait si beau peut se transformer en son contraire, souligne-t-elle. Il est fondamental de réguler la distance, d'accepter l'autonomie de l'autre. Et de ne pas hésiter à se faire aider, parce qu'on touche vraiment là la question de sécurité intérieure. » ●

ET SI ON CONSULTAIT ENSEMBLE ?

Parce que cette relation si singulière est une ressource hors pair, il est important d'en prendre soin. Et de la soigner quand elle est douloureuse. La thérapie familiale panse les blessures des frères et sœurs pour révéler leur force commune.

PAR **AURORE AIMELET**

STÉPHANIE HAXHE
Docteure en psychologie et thérapeute familiale installée à Liège, en Belgique, elle reçoit des couples, des familles et des fratries, auxquelles elle a consacré un livre, *Frères et sœurs, des liens à soigner* (Érès, 2024).

Que faire quand c'est l'enfer ? Lorsqu'une personne va mal, une thérapie individuelle lui permet de comprendre ce qui la fait souffrir et de reprendre confiance en elle pour avancer dans la vie. Au-delà de deux sujets, et plus si affinités affectives, une thérapie familiale peut être envisagée pour apaiser les tensions. Les séances réunissent généralement parents et enfants pendant une heure – les tarifs, qui varient en fonction du cadre d'intervention, se situent entre cinquante et cent vingt euros. Le, la ou les thérapeutes – les entretiens sont parfois menés en doublon – s'attachent alors à analyser le problème des uns, qui est très souvent en rapport avec la souffrance des autres. Ce décodage de la situation permet au groupe de retrouver ses capacités de fonctionner. Et aux frères et sœurs de construire ou de restaurer leur relation.

GETTY IMAGES/CHIRAYU

Les sourdes rancunes gagneront à être exprimées au plus tôt pour éviter l'escalade

DU CONFLIT À LA VIOLENCE

« On part souvent du principe qu'une fratrie ne s'est pas choisie mais devrait s'entendre, a minima se respecter, remarque Stéphanie Haxhe. On pense qu'il n'y a rien à faire. Pourtant, ce lien ne va pas de soi ! Comme tous les autres, ceux qu'on tisse avec un partenaire, une amie, un collègue, etc., ce lien donc se nourrit, se travaille. Il faut avoir l'occasion de partager, de dialoguer, avoir suffisamment de temps et d'espace pour s'ajuster. » Ce qu'offre justement la thérapie familiale en permettant de comprendre ce qui se joue derrière les disputes, les jalousies, les rivalités. « Nous recevons généralement dans ce cadre tous les membres de la famille. Mais il est intéressant de proposer aussi quelques rencontres entre enfants ou adolescents. »

Une guerre ouverte ou larvée entre frères et sœurs est l'une des indications les plus fréquentes. « Les parents consultent quand la situation devient insupportable. Mais au-delà de leur demande, nous allons observer les interactions des plus jeunes et les interroger : qu'est-ce qu'ils se reprochent ? Qu'est-ce qu'ils attendent ? Qu'est-ce qui est douloureux ? Ce qu'il faut comprendre, c'est que la fratrie est souvent le réceptacle de la frustration ou de la souffrance vécue ailleurs, auprès d'autres adultes (parents, professeurs…) ou d'autres enfants (camarades). Parce qu'ils ne peuvent se retourner contre eux, tant le risque de rejet ou de rupture est grand, ils font payer à leurs frères et sœurs le prix de leur colère, de leur peur, de leur tristesse. » S'en prendre à ce lien horizontal est moins dangereux.

Les sourdes rancunes gagneront à être exprimées au plus tôt pour éviter l'escalade. Et que l'un ne finisse par exercer sur l'autre abus ou violence (physique, psychique, verbale, sexuelle), des cas qui sont loin d'être rares. « Ce qui l'est, en revanche, c'est que l'enfant soit spontanément psychopathe. Évidemment, il est essentiel de garantir la sécurité de chacun, et parfois d'envisager une forme de distance. Mais nous devons chercher d'où vient cette ascendance, ce besoin de faire mal. » En thérapie familiale, les troubles d'un enfant ne sont pas interprétés comme le signe d'une problématique individuelle, mais plutôt comme le révélateur de relations dysfonctionnelles impliquant plusieurs protagonistes.

TRAVERSER LES ÉVÉNEMENTS DOULOUREUX

Ces entretiens peuvent aussi aider la fratrie à traverser des épisodes difficiles, voire traumatiques. « En 2007, une équipe de chercheurs s'est intéressée à près de deux cents familles qui, au cours de l'année précédente, avaient connu un événement de vie stressant, relate la thérapeute familiale. Or les enfants qui témoignaient de relations positives et chaleureuses avec leurs ●●●

●●●
frères et sœurs ont été moins exposés au risque de développer de l'anxiété, un retrait, une dépression ou encore une plus faible estime de soi[1]. » Si ce potentiel existe, il est intéressant de le réveiller en voyant, lors de séances communes, ce que les uns et les autres peuvent s'apporter. « Prenons le cas d'un décès dans la famille. Nous invitons chaque enfant à dire ce dont il a besoin, comment il en a besoin ; mais aussi ce qu'il peut faire, lui, pour soutenir l'autre, et ainsi se sentir utile. Qui a besoin de moments de calme et d'isolement ? Qui a besoin de rire ou se changer les idées ? Qui peut apporter de la tendresse, de l'écoute, de la joie ? Chacun peut contribuer. »
Cette coopération peut également être mise en évidence lorsque l'un des enfants est malade ou porteur de handicap. « Souvent, celui qui va bien ne demande rien. Il se débrouille et tait ses angoisses au profit du plus fragile, qui reçoit soins et attention. Mais l'un comme l'autre se trouvent enfermés dans des rôles à sens unique. Il faut refaire circuler les contributions visibles et invisibles de tous. » L'enfant « symptôme » a beaucoup à apporter à l'enfant « parfait », parce que ni l'un ni l'autre ne se définissent ainsi.
Enfin, frères et sœurs ont tout à gagner à faire équipe lorsque les parents, quelles qu'en soient les raisons, ne remplissent pas correctement leur rôle. « Être deux ou plus, c'est ne plus être seul à affronter les dysfonctionnements. Parfois, cette relation est la seule qui puisse représenter un îlot de sécurité. Voilà pourquoi il est nécessaire de tout mettre en œuvre pour qu'elle puisse se déployer. »

LA THÉRAPIE DE FRATRIE

Il n'est jamais trop tard pour s'occuper de ce lien, en optant pour une thérapie de fratrie, même si personne n'habite plus désormais sous le même toit. « Quand j'évoque cette possibilité dans des conférences, les gens sont étonnés mais très vite intéressés, remarque Stéphanie Haxhe. Certes, consulter entre frères et sœurs n'est pas la priorité d'un sujet adulte, qui se concentre souvent sur d'autres relations. Mais quelques séances peuvent avoir de grands bénéfices pour lui-même au quotidien, comme dans ses rapports avec les autres. »

"C'est auprès de sa fratrie qu'un individu apprend à partager, à gérer ses émotions, à accueillir l'altérité sans en dépendre"

• STÉPHANIE HAXHE, THÉRAPEUTE FAMILIALE •

Une petite mise au point s'avère en effet utile en cas d'impasses relationnelles personnelles. « Rappelons que c'est notamment auprès de sa fratrie qu'un individu apprend à partager, à gérer ses émotions et notamment la frustration, à accueillir l'altérité sans la juger mais sans en dépendre. Cette relation fondatrice a donc des répercussions sur toutes les relations futures, qui seront elles aussi marquées par l'horizontalité, notamment avec un conjoint, des amis, des collègues. »
La thérapie de fratrie peut également apaiser un climat de tension qui vient de loin ou qui resurgit. « Elle peut être indiquée au moment de la maladie ou du décès d'un parent, pour s'ajuster quant à sa prise en charge ou son héritage. Elle peut aussi adoucir des rapports délétères aux lourdes conséquences, notamment sur les générations suivantes. Elle peut aussi être l'occasion de parler et panser un épisode douloureux du passé, qui a soudé ou désuni le groupe, que le trauma ait touché une personne en particulier ou la fratrie dans son ensemble. Ou encore être envisagée lorsque l'un ou l'autre traverse au présent un événement difficile (maladie, chômage, rupture...) qui réveille des blessures de l'enfance. »
Évidemment, la thérapie individuelle sera de bon aloi pour grandir en se servant de toutes ces situations délicates. « C'est certain, affirme Stéphanie Haxhe. Mais les psys en savent parfois plus que les proches du patient sur ses besoins, ses désirs, ses peurs, ses impasses. Et celui-ci ne partage pas toujours ces découvertes en dehors des séances. Pourtant ce sont les personnes avec lesquelles il vit qui peuvent aussi en tenir compte au quotidien. » Les parents, les enfants, les conjoints. Et les frères et sœurs.

1. « Are sibling relationships protective ? A longitudinal study », *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2007.

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

L'étrange fraternité des frères Karamazov

Chaque fois que j'ai le malheur de parler d'un roman russe, on me répond qu'ils sont trop longs, trop compliqués ou trop alambiqués. Même les lecteurs les plus zélés jettent l'éponge au vu du nombre de personnages et de noms à rallonge… On s'y perd, me dit-on ! On s'y perd au point de confondre les frères Karamazov et de se demander lequel de ces tristes larrons a finalement tué le père ! Rassurez-vous : c'est beaucoup moins grave que cela n'en a l'air. Dans l'ultime roman de Dostoïevski – sans doute le thriller le plus accompli de toute l'histoire de la littérature –, il est même fortement conseillé de s'emmêler les pinceaux. Vous pouvez bien les mettre dans le même sac, les frères Karamazov ! Au bout du compte, ils ont en commun une âme tourmentée, un père qui les a toujours méprisés et une certaine idée de la culpabilité… Lorsque le vieux Fiodor est retrouvé mort, ils ont tous d'ailleurs quelque chose à se reprocher : le si pur Aliocha est un complice muet, le passionné Dimitri aurait pu tuer mais n'a pas osé, l'intellectuel Ivan a fomenté le crime et le bâtard Smerdiakov s'en est chargé avant de se suicider.

Force est de le constater, ces personnages qui ne se ressemblent en rien se voient soudain rattachés l'un à l'autre par un irrésistible lien. Si l'un d'eux est accusé à tort, un autre fera tout pour le sauver des travaux forcés. Un troisième les écoutera se confier. Autant dire qu'il faut tuer le père pour que les Karamazov deviennent frères. Il faut un parricide pour unir ces quatre étrangers. Ah ! Quel drôle de lien que la fraternité ! Il arrive que l'on n'ait rien à voir, que l'on ne puisse pas se sentir, que l'on se fasse toute une vie la guerre ou la misère : on est quand même rattrapé, à un moment donné, par quelque chose qui nous dépasse. Appelez-le comme vous le souhaitez : un lien, une attache, un boulet… C'est quelque chose que l'on n'a pas choisi, qu'on a parfois rompu ou fait mine d'oublier, mais qui nous revient forcément comme un retour du refoulé. Cela vaut dans le cercle de la famille, nous dit Dostoïevski, mais aussi dans la société.

Au cœur des *Frères Karamazov*, il y a surtout le rêve fou d'une plus vaste fraternité. C'est là où le livre touche au chef-d'œuvre, à mon avis. Dans le défi qu'il nous lance de nous toujours rappeler ce lien qui nous unit. Dans la possibilité de la solidarité qui consiste à dépasser, quels qu'ils soient, les discordes et les conflits. Dans la confiance et le pardon, dans le pari de la rédemption. Voilà à quoi nous invite le mystique Aliocha – celui des quatre frères qui s'en sort grandi. Voilà ce à quoi Fiodor Dostoïevski, lui aussi, aura aspiré toute sa vie. Publié quelques mois avant sa mort, cet immense roman a de faux airs de testament. On l'a lu et relu à la lumière de sa biographie, de sa psyché et de sa relation au père. Il me semble qu'il engage l'humanité tout entière. À celles et ceux qui ont peur de s'y perdre, je voudrais dire au contraire que c'est un livre qui nous éclaire. ●

DELPHINE GHOSAROSSIAN/FTV

ELENA-KLOPPENBURG-HVQDMKYYTAI-UNSPLASH

DES RÉPONSES
DES CLÉS
DES CONSEILS

C'EST LA VIE

En juin, on change d'air ! Quelques heures pour un week-end en couple et passer vraiment du temps ensemble grâce aux conseils d'Émilie Poyard, ou pour beaucoup plus longtemps en cas de déménagement. Une source d'appréhension que nous vous aidons à surmonter. Du mouvement pour retrouver de l'énergie ! Où puisez-vous la vôtre ? Réponse dans notre test.

TEST

OÙ PUISEZ-VOUS VOTRE ÉNERGIE ?

QU'EST-CE QUI VOUS DONNE LA PÊCHE ? VOTRE CORPS EN MOUVEMENT ? VOTRE MENTAL AU TOP ? RIRE AVEC LES AUTRES ? VOUS CONNECTER AU MONDE ENTIER ? CE TEST VOUS PERMETTRA DE REPÉRER VOTRE RÉSERVOIR D'ÉNERGIE, HISTOIRE DE LE REMPLIR CET ÉTÉ.

PAR **AURORE AIMELET,** AVEC **ISALOU REGEN**

"Avoir la pêche, la banane, le sourire, bref, de l'énergie à revendre, c'est ressentir un élan intérieur, un moteur qui nous anime, nous donne envie d'agir ou d'interagir, de penser et de ressentir avec enthousiasme », explique Isalou Regen. Mais où puiser cette force qui nous recentre, nous équilibre et nous propulse ? « Dans ce qui nous amuse ou nous émeut. Mais surtout dans ce qui fait sens. Lorsque le sens se délite, notre élan s'effrite et nous avançons fatigués. Comprendre nos sources d'énergie, c'est comprendre ce qui nous nourrit et nous porte au quotidien. » Parfois, cette force vient du mouvement et de la mise en action de notre corps ; parfois, des mille idées qu'est capable de produire notre esprit. Elle se puise aussi dans l'échange et la richesse des relations ; ou encore dans le lien que nous pouvons construire avec la nature, l'art, la spiritualité...
« Même si ces quatre grands domaines sont interdépendants, découvrir celui qui constitue notre principal carburant nous permettra d'alimenter notre vitalité. »

ISALOU REGEN
Autrice et conférencière, elle offre une approche concrète et accessible pour cultiver équilibre et vitalité au quotidien. Après avoir publié le best-seller *La Magie du matin* (Leduc, 2016), elle revient en librairies en septembre avec *Ces petits rituels qui changent tout, pour tenir debout dans un monde instable* (Leduc, 2025, à paraître).

GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO/UNKNOWN

LE QUESTIONNAIRE

Parmi les quarante affirmations suivantes, sélectionnez celles qui vous correspondent le plus.

- ◯ **1.** Pour me sentir bien, rien de mieux qu'une bonne nuit de sommeil.
- ◯ **2.** Apprendre de nouvelles choses me stimule.
- ◯ **3.** L'amour et les liens affectifs sont essentiels à mon bien-être.
- ◯ **4.** J'aime donner du sens aux événements.
- ◯ **5.** J'aime résoudre des problèmes et trouver des solutions.
- ◯ **6.** La gratitude et la bienveillance me nourrissent profondément.
- ◯ **7.** Manger sainement est pour moi une priorité.
- ◯ **8.** Mes valeurs guident mes choix et me donnent de la force.
- ◯ **9.** J'aime rire et partager ma joie.
- ◯ **10.** J'ai besoin de moments de calme pour me ressourcer.
- ◯ **11.** L'activité physique est essentielle à mon équilibre.
- ◯ **12.** Avoir un esprit clair et organisé m'aide à me sentir bien.
- ◯ **13.** L'imagination et la créativité sont des moteurs essentiels dans ma vie.
- ◯ **14.** J'apprécie l'art, la musique ou la poésie.
- ◯ **15.** Mes cinq sens sont particulièrement affûtés.
- ◯ **16.** J'apprécie autant me confier que recevoir des confidences.
- ◯ **17.** Le contact avec la nature m'apaise.
- ◯ **18.** Passer du temps avec des proches me ressource.
- ◯ **19.** Lire un bon livre ou écouter un podcast me nourrit.
- ◯ **20.** J'apprécie vraiment de m'étirer.
- ◯ **21.** J'ai besoin de bouger pour me sentir vivre.
- ◯ **22.** Je me remets facilement en question.
- ◯ **23.** J'observe les saisons, les animaux, le ciel ou l'eau.
- ◯ **24.** Aider les autres est pour moi naturel.
- ◯ **25.** Me sentir connecté.e à quelque chose de plus grand que moi m'apaise.
- ◯ **26.** Marcher me remet toujours les idées en place.
- ◯ **27.** Un simple sourire échangé illumine ma journée.
- ◯ **28.** J'ai besoin de temps et de recul pour avancer dans la vie.
- ◯ **29.** J'ai besoin de ressentir de l'authenticité dans mes relations.
- ◯ **30.** Je prends le temps de contempler les gens qui m'entourent.
- ◯ **31.** Faire des listes me donne une sensation de contrôle et de clarté.
- ◯ **32.** Après un effort physique, je suis fatigué.e mais satisfait.e.
- ◯ **33.** J'aime relever des défis intellectuels.
- ◯ **34.** Les souvenirs partagés avec mes proches me réchauffent le cœur.
- ◯ **35.** J'aime prendre soin de mon corps (me masser, m'hydrater…).
- ◯ **36.** J'essaye souvent de me recentrer.
- ◯ **37.** Je déteste être coincé.e sans pouvoir rien faire.
- ◯ **38.** Je déteste quand mes idées partent dans tous les sens.
- ◯ **39.** Je suis gêné.e par le manque de chaleur humaine.
- ◯ **40.** Je déteste être pressé.e et passer à côté de la vie.

VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque affirmation, entourez votre réponse.
Faites ensuite votre total de A, B, C et D.

A : ..... **B :** .....
C : ..... **D :** .....

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	B	C	D	B	C	A	D	C	D	A	B	B	D	A	C	D	C	B	A

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
A	B	D	C	D	A	C	B	C	D	B	A	B	C	A	D	A	B	C	D

Reportez-vous au profil correspondant pour comprendre et nourrir votre source naturelle d'énergie ; puis lisez le « bonus » des trois autres profils pour y puiser de nouveaux carburants. « Chacune de ces sources nous alimente différemment, affirme Isalou Regen. C'est à vous de trouver l'équilibre en leur accordant la bonne place dans votre quotidien. » ●●●

••• *VOTRE SOURCE D'ÉNERGIE EST…*

MAJORITÉ DE A

PHYSIQUE : LE CORPS ET VOS SENSATIONS

Votre profil. Vous puisez votre énergie dans l'action et l'expérience physique et/ou sensorielle, car elles sont essentielles à votre bien-être. Lorsque votre corps est sollicité, quand vous dansez, courez, touchez, goûtez, vous ressentez sa puissance et cela vous dynamise.
Vos piliers. Le mouvement (vous appréciez l'exercice physique), la respiration consciente (vous avez alors la sensation d'exister), les cinq sens (auxquels vous êtes très attentif.ve) et l'hygiène de vie (vous veillez à une alimentation équilibrée comme à un sommeil réparateur).
D'où ça vient ? Certains naissent avec une énergie naturelle qui les pousse à explorer le monde. D'autres ont eu une enfance marquée par la pratique sportive. Mais vous avez peut-être simplement constaté que bouger vous faisait du bien.
Pourquoi se relier au corps donne de l'énergie ? Le corps est le premier outil pour interagir avec le monde. En mouvement, il libère des endorphines, ces hormones du bonheur qui procurent une sensation de plaisir et de relaxation. L'oxygénation du sang améliore aussi la clarté mentale.
Des idées pour faire le plein cet été. Vous pourriez commencer votre journée par un rituel : faites quelques mouvements d'éveil musculaire ou quelques pas de danse sur de la musique. Marchez pieds nus sur l'herbe ou le sable pour stimuler vos sens. Essayez une nouvelle activité physique, comme le paddle, le yoga en plein air ou l'escalade. Accordez-vous des pauses régulières pour respirer profondément et étirer tout votre corps.
Bonus pour les trois autres profils. Si votre énergie est principalement mentale, prenez le temps de faire des pauses corporelles entre vos moments de réflexion, par exemple en vous levant et en marchant régulièrement. Si votre énergie est surtout relationnelle, testez des activités physiques en groupe (danse, sport collectif, randonnées avec des amis). Et si vous vous ressourcez principalement en vous reliant au monde, prévoyez des sorties actives dans la nature, comme la natation en mer ou le vélo en forêt.

MAJORITÉ DE B

MENTALE : L'ESPRIT ET VOS PENSÉES

Votre profil. Votre énergie vient de votre monde intérieur. Vous aimez faire fonctionner ce moteur puissant qu'est votre esprit. Lire, écrire, réfléchir sont parmi vos activités préférées, celles qui vous ressourcent et vous permettent d'avancer.
Vos piliers. La curiosité (vous aimez comprendre et apprendre), la concentration (vous vous sentez bien lorsque vous êtes pleinement absorbé.e), l'imagination (vous trouvez votre équilibre en laissant votre esprit se montrer créatif) et la prise de décision (vous savez analyser et trouver des solutions).
D'où ça vient ? Certains développent tôt une passion pour l'apprentissage et la réflexion. D'autres trouvent refuge dans l'imaginaire. Quelquefois, un besoin d'introspection ou de compréhension du monde nourrit ce rapport privilégié à l'esprit.
Pourquoi se relier à l'esprit donne de l'énergie ? Les pensées influencent directement l'élan vital : un état d'esprit positif et curieux génère de l'enthousiasme, tandis que le doute et la rumination peuvent l'épuiser. Entretenir un dialogue intérieur constructif et nourrir son intellect stimulent donc le bien-être.
Des idées pour faire le plein cet été. Vous pourriez lire un roman inspirant ou un essai stimulant. Écrivez un journal pour structurer vos pensées et exprimer vos émotions, ou observez et notez vos idées créatives dans un carnet d'inspiration. Envisagez de suivre une formation ou un cours sur un sujet qui vous passionne. Si au contraire votre tête est trop pleine, pratiquez la relaxation, et surtout faites des pauses numériques.
Bonus pour les trois autres profils. Si votre énergie est principalement corporelle, profitez de votre activité physique (course, vélo, marche…) pour laisser émerger de nouvelles idées. Si votre énergie est surtout relationnelle, essayez de vous offrir un moment de silence au cours de vos rencontres pour vous connecter à vous-même. Et si vous vous ressourcez principalement en vous reliant au monde, prévoyez d'écrire ensuite ce que vous avez ressenti lors d'une expérience marquante. •••

GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO/UNKNOWN

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

SE RÉGALER TOUT EN PRENANT SOIN DE SA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

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

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

LES OMÉGA 3, UN ATOUT ESSENTIEL POUR VOTRE SANTÉ

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

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

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

POURQUOI CHOISIR ST HUBERT OMÉGA 3® POUR CUISINER ?

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

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

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

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

••• *VOTRE SOURCE D'ÉNERGIE EST…*

MAJORITÉ DE C

ÉMOTIONNELLE : L'AUTRE ET VOS RELATIONS

Votre profil. Votre vitalité repose sur les interactions et le partage. Les conversations profondes, les éclats de rire et les repas animés, bref, les connexions sincères avec les autres vous stimulent. Vous vous sentez revigoré.e après un bon moment passé avec vos proches.
Vos piliers. L'amour sous toutes ses formes (vous appréciez vous sentir en lien, qu'il soit conjugal, familial ou amical), la confiance et l'entraide (vous aimez vous confier et écouter comme soutenir autrui), les échanges intellectuels ou émotionnels (transmettre et partager sont pour vous des principes).
D'où ça vient ? Certains ont une nature spontanément extravertie et empathique. D'autres ont pu bénéficier d'un environnement familial chaleureux. Mais des expériences fondatrices enrichissantes à l'âge adulte ont pu aussi favoriser votre goût des autres.
Pourquoi se relier aux autres donne de l'énergie ? L'interaction sociale active les circuits de la dopamine, favorisant ainsi le bien-être et la motivation. Se sentir entouré.e renforce la sécurité intérieure, tandis que l'échange avec autrui libère de la rumination et aide à prendre du recul.
Des idées pour faire le plein cet été. Vous pourriez organiser des dîners ou des pique-niques conviviaux. Pratiquez des activités en groupe (ateliers, visites…). Prenez le temps d'appeler ou de rencontrer vos proches, ou initiez une correspondance épistolaire ou digitale avec une personne chère. Si vous le pouvez, partez en week-end ou en voyage avec des amis. Ou envisagez de faire du bénévolat pendant plusieurs jours pour expérimenter plus encore la solidarité.
Bonus pour les autres profils. Si votre énergie est principalement corporelle, organisez des activités à plusieurs, devenez coach ou entraîneur.e. Si votre énergie est surtout mentale, osez initier des rencontres, lancez des mini-débats, éveillez la curiosité autour de vous. Et si vous vous ressourcez principalement en vous reliant au monde, transmettez vos expériences intérieures à vos proches, qui pourront s'en inspirer.

MAJORITÉ DE D

SPIRITUELLE : LE MONDE ET VOTRE SENTIMENT DE CONNEXION

Votre profil. Votre source d'énergie est d'ordre spirituel. Vous aimez la méditation ou la contemplation, qui vous permettent de vous connecter à plus grand que vous via la nature, la prière, une philosophie de vie ou l'art, quelle qu'en soit la forme (musique, littérature, peinture…).
Vos piliers. Le sens et la mission de vie (vous avez besoin d'un cap), les valeurs profondes (l'altruisme ou la sagesse sont des forces motrices pour vous), le contact avec le beau et le vivant (vous êtes sensible aux paysages, aux saisons, aux animaux, à l'invisible).
D'où ça vient ? Certains ressentent un besoin profond de compréhension et d'harmonie, voire de transcendance, qui les pousse à explorer des voies philosophiques, artistiques ou méditatives. D'autres ont eu des expériences marquantes ou des lectures et des rencontres inspirantes qui ont renforcé cette connexion au monde.
Pourquoi se relier au monde donne de l'énergie ? Se connecter à une dimension plus vaste que soi-même permet de relativiser les tracas du quotidien. Cette « reliance » rappelle à chacun.e qu'il ou elle fait partie d'un tout et l'ancre dans une dynamique de confiance.
Des idées pour faire le plein cet été. Vous pourriez méditer en pleine nature, au lever ou au coucher du soleil, en regardant les nuages ou les étoiles et en vous laissant bercer par l'immensité du ciel. Écoutez aussi des sons apaisants comme le bruit des vagues ou du vent dans les arbres. Lisez des ouvrages inspirants qui pourront nourrir votre réflexion et intensifier ces moments de connexion. N'hésitez pas à vous recueillir dans un lieu sacré, une forêt ancienne ou un espace propice à la contemplation.
Bonus pour les trois autres profils. Adoptez la gratitude, une pratique hautement spirituelle. Si votre énergie est principalement corporelle, essayez de la ressentir envers votre corps qui vous donne tant à vivre. Si votre énergie est surtout mentale, remerciez chaque idée ou prise de conscience qui vous éclaire. Et si vous vous ressourcez principalement en vous reliant aux autres, exprimez-leur de la reconnaissance. ●

GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO/UNKNOWN

SI ÇA FAIT 30 ANS

QUE NOUS TRAVAILLONS AVEC LE SOURIRE, C'EST GRÂCE À . . .

Vrai
LAITERIE BIO FAMILIALE

- DES ÉLEVEURS ANIMÉS PAR L'ENVIE DE BIEN FAIRE.
- UNE PASSION TRANSMISE DE GÉNÉRATION EN GÉNÉRATION.
- UNE RELATION DE CONFIANCE ET DE PROXIMITÉ AVEC NOS PARTENAIRES.

RETROUVEZ NOS ENGAGEMENTS SUR LE SITE INTERNET **VRAI.FR**

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

CRÉDIT PHOTO : CÉCILE CHABERT. OLGA SAS. RCS RENNES B 709 200 307. AGENCE CHANGE

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

Les bienfaits des week-ends en *AMOUREUX*

Emportés par le quotidien, nous peinons parfois à trouver du temps pour prendre soin de notre couple. Les séjours à deux sont pourtant essentiels pour se reconnecter et renforcer les liens amoureux. Conseils et témoignages pour se (re)lancer.

PAR **ÉMILIE POYARD**

« C'est ma bouffée d'oxygène ! » Anne a 42 ans. Chaque trimestre, elle planifie un week-end avec son compagnon. « Il y a deux ans, nous avons traversé une période compliquée : on ne savait plus se parler ni s'écouter. Ma meilleure amie a proposé de garder notre fils deux jours. Ça nous a fait un bien fou : on ne s'est pas disputés une seule fois. Depuis, c'est notre rituel. » S'échapper pour mieux se recentrer ? « Partir en amoureux a de nombreuses vertus, confirme Camille Rochet, psychologue et thérapeute de couple[1]. C'est pouvoir nous retrouver sans les contraintes du quotidien et déconnecter de notre réalité : nous laissons à la maison les problèmes de boulot, d'argent et d'enfants. » Y a-t-il un bon timing ? « L'idéal ? Deux fois par an, suggère-t-elle. Si tous les couples arrivaient à s'offrir un week-end zéro contrainte une fois par an, ce serait génial ! La majorité ne le fait pas. Pour beaucoup, c'est la fin du monde de laisser les enfants. Pourtant, les plus grands adorent retrouver leurs parents épanouis et qu'on leur rapporte un petit cadeau. »

GETTY IMAGES/KUPICOO

INTERROGER LE BESOIN DE CHACUN

« C'est retrouver la liberté à deux !, s'exclame William, 37 ans. On sort de notre rôle de parents pour redevenir des amoureux. Ça me rebooste et, en rentrant, j'apprécie d'autant plus notre vie familiale. » La clé d'un week-end réussi, selon lui ? « L'improvisation ! » Savourer le moment présent, accepter l'imprévu et savoir rire des petites déconvenues. À chacun toutefois de trouver sa propre recette pour lâcher prise. Camille Rochet met en garde : « Certains couples peuvent être perdus s'ils n'ont rien organisé, et ça peut créer des tensions si on attend de son partenaire qu'il propose une idée. Programmer une activité, comme une visite ou une dégustation, donne déjà un horaire, un cadre, un sujet de conversation. »

PENSER « NOUS »

Quelles sont les clés d'un week-end réussi ? « Ça vaut le coup d'anticiper et de ralentir le rythme quelques jours avant le départ. Sinon, c'est trop brutal de passer de la pression du travail au farniente. » Une erreur à éviter ? « Partir très loin et perdre des heures dans les transports. Il faut quand même du temps pour lâcher le quotidien, se mettre dans l'ambiance et se reconnecter. » Elle recommande de privilégier deux nuits sur place. Côté destination, on s'écoute ! De quoi a-t-on envie ? Pour certains, ce sera se lever tard, savourer un petit déjeuner ou mettre les pieds dans l'eau. Pour d'autres, aller courir, visiter une expo ou refaire le monde des heures durant. Que faire si l'un rêve d'un massage et l'autre d'une balade à vélo ? « Si on part une semaine, on peut s'accorder des temps seul, mais lors d'un court séjour, c'est mieux de tout faire ensemble. L'idée n'est pas de se reposer l'un à côté de l'autre. Un week-end bénéfique pour le couple permet d'entretenir la relation : l'important est de se donner les moyens de composer un programme qui convienne aux deux. » Dès qu'ils peuvent, Nora et son compagnon filent à la montagne. « Ce qui nous rapproche ? Être dans notre bulle, randonner et admirer des paysages. C'est d'ailleurs en week-end qu'on a décidé d'acheter une ferme à retaper. » Un temps pour échanger autrement qu'en coup de vent, rêver à deux et lancer des projets.

ÉVITER LES SUJETS QUI FÂCHENT

Est-ce le bon moment pour aborder les sujets qui fâchent ? « Tout dépend des couples, nuance Camille Rochet. Certains se sentent pris au piège car ils ont l'impression que leur conjoint profite de ce qui devrait être des moments de bonheur pour régler des comptes. Si ça arrive fréquemment, ils redoutent même le dîner au restaurant, craignant de s'en prendre plein la figure. » Séverine raconte : « J'ai profité du fait qu'on soit enfin tranquilles pour déballer tout ce que j'avais sur le cœur : mon mari m'en a voulu de "gâcher notre moment". » Camille Rochet estime qu'on peut « programmer une conversation si on la juge importante, à condition d'en informer l'autre et éviter ainsi qu'il tombe des nues ». Et si on se dispute ? « Si on a pu débriefer un sujet jamais abordé avant, ce n'est pas grave, c'est peut-être même bien : on avait besoin de ce temps pour remettre les pendules à l'heure. Cependant, il faut être sûrs de partager les mêmes attentes, car on passe des retrouvailles à un week-end de remise à niveau ! »

> "L'important est de se donner les moyens de composer un programme qui convienne aux deux"
>
> • CAMILLE ROCHET, PSYCHOLOGUE ET THÉRAPEUTE DE COUPLE •

PRÉVENIR LA DÉSILLUSION

Il faut aussi veiller à ne pas trop idéaliser… au risque d'être déçu. Amélie, 34 ans, en a fait l'expérience : « J'avais cherché un bel hôtel, prévu un super dîner, réfléchi à ma tenue. Je me faisais des films avant même d'être partie. » Ces derniers mois, dans son couple, le stress a souvent eu raison de la libido. « J'étais donc persuadée qu'on allait faire l'amour, poursuit-elle. Mais mon copain s'est endormi en rentrant du resto. J'avoue que cela m'a agacée, et blessée aussi. » Là encore, Camille Rochet conseille de verbaliser ses envies. « Certains couples, à force de ne pas avoir le temps de se retrouver sexuellement, peuvent redouter ce moment. Évoquer le sujet en amont permet d'éviter les désillusions. Chacun peut exprimer ce qu'il imagine du week-end. On peut se dire : "Est-ce qu'on laisse faire les choses ?" ou "As-tu une attente en particulier ?", tout en respectant qu'elle ne soit pas forcément partagée. » Se relier à l'autre par des gestes tendres ou des massages. Et retrouver la magie des débuts ? C'est un grand oui pour Patricia, 53 ans : « Je retombe amoureuse ! Ces tête-à-tête me font redécouvrir Louis. Je prends le temps de le regarder, de l'écouter, de lui dire qu'il est beau. Il me fait rire, me surprend encore. Je sens qu'on est alignés et ça me rassure : on va continuer à avancer ensemble. » Ils attendent avec impatience leur prochaine escapade… pour s'aimer un peu plus fort ! ●

1. Autrice d'*Être un couple épanoui* (Dunod, 2024) et des *Cinq Croyances qui empêchent d'être heureux en couple* (Larousse, 2022). Son site : anoustous.com.

De quoi *NOS MÈRES* ont-elles BESOIN ?

On se pose rarement la question, tant leur fonction semble associée… au don. Et si on inversait les rôles pour une fois ? Et si on se penchait sur leurs urgences, leurs désirs, leurs attentes… ? Un peu d'attention et de sollicitude : en voici un joli présent.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA**

Tapez les deux mots dans n'importe quel moteur de recherche : « mère » et « besoin ». À 90 %, les résultats vous entraîneront vers tous les « besoins » qu'une mère doit satisfaire dès lors qu'un enfant paraît. Cette fameuse science du *care,* que d'aucuns prétendent innée, et si ce n'est pas le cas, il n'y aurait qu'à apprendre. Dans un vaste inconscient collectif, une mère est avant tout une liste de fonctions, de tâches à accomplir du mieux possible, toujours du côté du soin. Mais elle, de quelle sollicitude peut-elle bien avoir besoin, en tant que femme, individu et passeuse de vie ? La question reste largement ouverte.

D'AMOUR ET DE RECONNAISSANCE

Si l'on remonte à la source, le premier besoin d'une mère – déjà pour le devenir –, c'est la présence intense et énigmatique d'un petit être qui la désigne comme telle, et l'invite à entrer en relation.

« Rien de plus fondamental que la construction de ce lien unique, rappelle la psychanalyste Catherine Vanier[1]. Ce regard qu'il n'adresse qu'à elle, le calme qui se fait aussitôt quand elle le prend dans ses bras, quand elle lui parle, quand elle le nourrit… Cette réassurance qu'elle est bien la mère de cet enfant, qui est bien le sien. C'est la grande idée du pédiatre et psychanalyste britannique Donald Winnicott : un bébé n'existe pas, une mère non plus. C'est la relation qui les construit tous les deux. »

Même lorsque la rencontre se fait plus tard, dans tous les cas, il s'agit d'une cooptation, un grand « oui » réciproque à entamer un pas de deux, a priori sans fin. Mais comment réinventer, au fil des âges, ce lien qui ne cesse de se transformer ? Comment passer de la fusion-dépendance à une relation adulte ? Comment trouver une distance juste, et être des enfants « suffisamment bons », pour reprendre l'expression de Winnicott…

« Il est important qu'une mère sache qu'on l'aime, résume Catherine Vanier. Déjà pour avoir le sentiment d'être une bonne mère. Mais pas trop non plus. Le curseur est dans le juste milieu. Ce n'est pas d'un amour frénétique qu'une mère a besoin, mais de signes qui lui rappellent qu'elle compte pour son ou ses enfants, qu'on pense à elle, qu'elle existe en tant que mère. Des signes de reconnaissance. »

De « maman je t'aime » en colliers de nouilles, puis de brèves visites en bouquets Interflora… Si les marques de tendresse se font plus ténues avec le temps, elles n'en demeurent pas moins touchantes et réjouissantes. « Même quand on se fiche royalement de la fête des Mères, note Catherine Vanier, on se surprend à se dire le jour J, même s'ils appellent à 23 heures : "Tiens, il ou elle y a pensé !" Ils ont leurs occupations, leur propre charge mentale, mais ils ne nous excluent pas de leur vie. On ne les a pas si mal élevés que ça… »

DE COMPRÉHENSION

Cela paraît si simple… Quoi de plus délicat pourtant que de faire passer le message. Trop de pudeur, trop d'ambivalence, de conflits non résolus… « Sachant que la haine peut vite prendre le devant de la scène, précise Catherine Vanier, pour peu que l'on se sente étouffé, pas suffisamment aimé. Mais la haine n'est ●●●

GETTY IMAGES/EMMANUELLE PONS

SI L'ON NE TROUVE PAS LES MOTS, LE GESTE PEUT SUFFIRE. UNE FAÇON D'ÊTRE LÀ, TOUT PRÈS

●●●

jamais que le revers de l'amour. » Encore faut-il réussir à le comprendre, et à le faire entendre. « Tu ne peux pas savoir comme je suis heureuse, je n'en reviens pas, je pensais que tu ne m'aimais pas. » Ces mots ont sidéré Astrid quand ils ont jailli de la bouche de sa mère : « Elle était atteinte d'une leucémie, et cela faisait plus d'un mois que j'étais à son chevet. Depuis qu'on m'avait annoncé qu'elle avait peu de chances de s'en sortir, je passais mes journées auprès d'elle à l'hôpital, à discuter, à lui masser les orteils. Elle était émerveillée, et moi sonnée de l'entendre parler d'amour… "Mais comment tu peux penser ça ? N'importe quoi !" »

Il n'est jamais trop tard pour dissiper les malentendus. Oui, on les aime, et on les a toujours aimées, même à 15 ans, quand on leur crachait notre venin à la figure, pour essayer de se distinguer, d'exister hors d'elles, de devenir nous-mêmes. Non, elles ne nous ont rien fait. C'est vrai, on n'était pas faciles. Elles non plus parfois, mais elles aussi avaient leurs raisons. Il est toujours temps d'essayer de se comprendre, de les laisser s'expliquer, se raconter. De « parler avec elles », comme nous y invite le philosophe Maxime Rovere[2].

« Le point de départ, c'est d'accepter que nous ne parlons pas la même langue, développe-t-il, même si nous partageons la fameuse "langue maternelle". Cette incompréhension est, au fond, un cadeau, car elle implique la nécessité permanente de se mettre à l'écoute de l'autre. Parler avec nos mères, nous n'avons pas d'autre choix. Cette grande écoute ouvre sur des coulisses infiniment plus vastes qu'on l'imagine. »

Et si l'on ne trouve pas les mots, le geste peut suffire. Une façon d'être là, tout près. « Si l'on comprend que notre présence a pour fonction de démontrer sa survie à la mère, poursuit le philosophe, de dire "Maman, je suis là, j'ai survécu à tes défaillances qui m'ont heurté dans ma plus grande vulnérabilité, et, ensemble, nous continuons à survivre", alors cet échange devient tellement chargé de valeur qu'il est à en pleurer de beauté et d'étonnement. »

D'ACCOMPAGNEMENT

La « petite maman » d'Astrid s'est finalement remise de sa leucémie. « C'est peut-être moi qui l'ai retenue, se dit parfois Astrid. À partir de ce jour, on n'a plus cessé de se dire qu'on s'aimait. Quand on se voyait, je la prenais sans arrêt dans mes bras, je la serrais très fort. Plus elle vieillissait, plus notre lien devenait tactile, et doux. Nous nous sommes longtemps "ratées", mais j'ai pu accompagner sa grande vieillesse, jusqu'au bout. »

Les accompagner jusqu'au bout. Tel est sans doute l'ultime cadeau, une « promesse pas toujours tenue, que l'amour filial inscrit dans le cœur des enfants : "Comme tu m'as ouvert les portes de la vie, je t'accompagnerai jusqu'au seuil de la mort" », écrit Maxime Rovere. Mais c'est tellement difficile de trouver la juste attitude : ne pas fuir mais ne pas envahir non plus, ne pas infantiliser, ne pas étouffer…

« Je leur dis parfois : "Laissez-moi vivre, les enfants, ne me fliquez pas, fichez-moi la paix !" », lance en riant Serena du haut de ses 83 ans. Il y a tout un art d'être là, quand une mère vieillit. De remodeler le lien pour le dernier tour de piste, en s'efforçant notamment d'échapper à tous les clichés sur la vieillesse.

« Nous avons tendance à considérer comme anormal de devenir "mère" de nos mères, constate Maxime Rovere. Mais si l'on accepte l'idée que les fonctions "maternelles" ne sont pas le propre des génitrices, mais le propre de notre humanité (ramasser celui qui tombe, consoler celui qui est triste, nourrir celui qui a faim…), alors on les exerce plus librement, d'autant plus à

GETTY IMAGES/OLIVER ROSSI

l'égard de nos mères. Il n'y a pas d'inversion, pas d'anomalie. Mieux on l'aura compris en amont, plus on vivra heureusement la grande vieillesse de nos mamans. » Et mieux, elles vivront elles, le grand âge. Sans culpabiliser – une fois de plus – de nous infliger ce rôle, d'être « un poids » pour nous, etc.
« De quoi une mère vieillissante a-t-elle besoin, interroge le philosophe. Surtout de curiosité. Posons-nous la question : que puis-je apprendre d'elle ? Qu'est-ce qu'elle est en train de me montrer de la vie, de la mort, de l'existence ? Le grand âge est un temps spécifique d'exploration humaine où l'existence passe à la fois en dessous du langage et des normes sociales. Si l'on a le courage d'accompagner sa mère dans cette exploration-là, le grand âge devient une grande aventure. »

DE TOUTE LA SOCIÉTÉ DES VIVANTS

L'invitation, en réalité, dépasse largement le simple duo mère-enfant. Par-delà un regard différent sur la vieillesse, ce dont toutes les mères ont besoin, à tout âge, c'est d'un regard différent de la société sur la maternité. « Il serait bon de reconnaître l'ampleur du défi, souligne Maxime Rovere. Et accepter qu'aucune femme ne peut le relever seule. »
C'est l'avenir de l'humanité que les mères tiennent entre leurs bras, donc à l'humanité tout entière de les soutenir dans cette responsabilité. Et pour commencer, à celles et ceux qui les entourent. « Le grand service à rendre à nos mères, c'est de ne pas les laisser s'enfermer dans le rôle de mères, continue le philosophe : restituer aux femmes qu'elles sont leur autonomie, et redistribuer le rôle maternel au sein de la famille (les pères, les oncles, les tantes, les grands-parents...) et de tous les vivants avec qui nous partageons ce chemin dans l'existence. »
« Il faut tout un village pour élever un enfant. » Comment transposer le proverbe africain à une société cruellement individualiste qui compte plus d'un million et demi de « mères solo », et tant d'autres qui, même en couple, souffrent d'isolement et d'épuisement face à leur vertigineuse responsabilité.
« Une mère ne peut pas être mère toute seule, insiste Maxime Rovere. Elle a besoin d'autres "mères", c'est-à-dire d'autres personnes capables de remplir à ses côtés les fonctions qu'on lui attribue, et qui l'aident aussi à poser des limites à son propre pouvoir, à son propre amour, à ses attentes, à ses angoisses aussi. N'oublions pas que toute mère reste une fille, la fille de tous ses contemporains. Et qu'elle a besoin de recevoir aussi la tendresse et le soin qu'on lui demande de donner à son enfant. »
À nous de jouer... ●

1. Catherine Vanier, autrice avec Alain Vanier de *Maternités particulières, la supposition du sujet* (Érès, 2025).
2. Maxime Rovere, auteur de *Parler avec sa mère* (Flammarion, 2025).

J'appréhende de *déménager*

Un déménagement est toujours une épreuve : il remue le passé, s'inscrit dans le futur, bouscule le présent. Prendre conscience de ce qui se joue pour soi aide à mieux se préparer.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

« Je déteste faire mes cartons, cela me donne le cafard. Il faut jeter, trier, ce qui représente toujours un petit déchirement. Je ne suis pas à l'aise dans ce moment suspendu où on sait bien ce qu'on lâche mais jamais ce qu'on va trouver ailleurs. » Clémence, 48 ans, a déménagé à reculons toute sa vie, contrainte par les événements (mariage, mutations...) sans jamais vraiment être heureuse de tourner une nouvelle page.

JE N'AIME PAS LES CHANGEMENTS

Certains sont particulièrement attachés à leurs habitudes, à leurs souvenirs : le café du quartier où l'on a partagé tant de moments entre voisins, le square où le petit dernier a fait ses premiers pas... Si le déménagement représente une source de stress pour 71 % des Français (OpinionWay/BeMove, 2017), c'est particulièrement le cas pour les anxieux, les nostalgiques, ceux qui souffrent d'une certaine insécurité intérieure les rendant réticents au changement. « Notre attitude face au déménagement parle aussi de notre flexibilité psychologique, estime le psychopraticien Jean-Claude De Sa. Certains sont plus souples, plus aptes à s'adapter à un nouvel environnement. D'autres ont peur de ne pas réussir à affronter ce saut dans l'inconnu, ce qui signale souvent un manque de confiance en soi : ils ne sont pas sûrs d'avoir en eux les ressources nécessaires pour se construire un nouveau réseau dans un endroit où ils ne connaissent personne. »

JE REVIS DES SÉPARATIONS ANCIENNES

Changer de domicile bouscule notre identité, nos repères. Ce bouleversement réactive parfois des séparations anciennes, des blessures mal cicatrisées. « On le vivra peut-être plus difficilement si nos parents ont beaucoup déménagé, ou si, à la suite d'une séparation, on a dû habiter dans un logement plus petit », suggère le psychanalyste et psychothérapeute Pascal Anger. Le déménagement nous renvoie à nos angoisses d'abandon. « Sorte de matrice protectrice, mon appartement représente en quelque sorte le ventre de ma mère : le quitter, c'est revivre ma naissance, qui s'est très mal passée », assure même Alice, 43 ans, qui a consulté un psychologue pour comprendre son « blues du déménagement ».

JE MISE TROP SUR L'APRÈS

Tous les déménagements ne se ressemblent pas. Ceux de la trentaine répondent souvent à des projets enthousiasmants : vie de couple, enfants, nouveau travail... Lorsqu'on change d'adresse à la retraite ou après un divorce, c'est parfois une décision plus subie que choisie, parce qu'il faut se loger moins cher. « Dans le cadre d'une expatriation par exemple, c'est plus compliqué psychologiquement pour celui qui suit son conjoint que pour celui qui vient de décrocher un nouveau poste à l'étranger », assure Jean-Claude De Sa. On déménage aussi parfois pour fuir quelque chose – licenciement, problèmes de couple... – dans l'espoir de trouver une vie meilleure. « Si on change de région pour donner une nouvelle chance à son couple avec l'idée que c'est "quitte ou double", on va davantage se mettre la pression », poursuit le psychopraticien. Attention à ne pas faire porter non plus au déménagement un enjeu trop important : il ne suffit pas (toujours) de changer de lieu pour se réinventer. ●

La solution d'Élisabeth, 40 ans

« Je balise le terrain »

« Ce qui m'angoisse, c'est la page blanche, l'inconnu, alors j'essaye de baliser le terrain, de me projeter concrètement dans la vie qui m'attend. Avant d'emménager, je fais plusieurs visites préparatoires. Je m'imprègne de l'ambiance, je repère les commerçants du quartier, les associations sportives pour les enfants, les cafés sympas où je pourrai m'installer, puisque je travaille en free-lance. Je m'inscris aussi à l'avance sur des groupes Facebook de la ville pour avoir des infos sur les écoles, les activités… Dialoguer avec de futurs voisins permet de démystifier un peu tout cela, de se sentir plus accueilli le jour où l'on arrive enfin. »

À LIRE

Changements d'adresse, une philosophie du déménagement
de Thibault Sallenave. Une réflexion passionnante pour mieux vivre ces moments où nous mettons en suspens notre « chez-soi » en attendant la vie nouvelle qui sortira de nos cartons (Éditions de l'Aube, 2024).

NOS 4 CONSEILS

1 EXPRIMEZ VOS ÉMOTIONS
Acceptez vos émotions sans culpabiliser, partagez vos peurs et vos doutes avec les gens qui vous entourent, ce qui vous aidera à vous sentir moins seul. « Dans notre société où le déménagement est souvent perçu comme une opportunité, un nouveau départ, les gens ont parfois honte d'évoquer leurs appréhensions, mais elles sont tout à fait légitimes », rappelle le psychopraticien Jean-Claude De Sa.

2 PRENEZ VOTRE TEMPS
Laissez-vous plusieurs semaines pour trier vos affaires et organiser la logistique. Prendre son temps permet de faire les choses en douceur, de les laisser mûrir à leur rythme, sans s'imposer un arrachement trop brutal et trop douloureux.

3 DITES AU REVOIR
« Mieux vaut déménager en juin qu'en septembre, on pourra redémarrer ainsi à la rentrée scolaire un cycle nouveau », suggère le psychanalyste et psychothérapeute Pascal Anger, qui conseille aussi de clore cette période par un petit rituel, par exemple une dernière fête pour dire au revoir aux voisins et aux amis. « C'est important de mettre de la joie dans ce moment un peu nostalgique » assure-t-il.

4 STRUCTUREZ VOTRE NOUVELLE VIE À L'AIDE DE L'ANCIENNE
Un apéro en FaceTime chaque dimanche pour garder le contact avec les amis qu'on laisse derrière soi, des vacances en commun à prévoir dès maintenant… « Conserver des liens avec son ancienne vie aide aussi à structurer la nouvelle, assure Jean-Claude De Sa. Si rien n'est balisé, il est plus difficile de se projeter dans l'avenir, et donc plus angoissant de déménager. »

PLAINPICTURE/LUBITZ + DORNER - DR

Aline

“Je me suis battue vingt ans contre *l’anorexie et la boulimie*”

À l'adolescence, l'anorexie mentale fait une entrée fracassante dans la vie d'Aline, aujourd'hui 43 ans. Entre errance médicale, hospitalisations et rencontres déterminantes, c'est son lent chemin vers la rémission qu'elle nous confie à l'occasion de la Journée mondiale des TCA le 2 juin.

PROPOS RECUEILLIS PAR **ÉMILIE POYARD** – ILLUSTRATIONS : **CLÉMENCE TROSSEVIN**

Petite, je rêvais de devenir institutrice : je me revois aligner des nounours pour leur faire la classe ! Je collectionne les cartes des joueurs de basket et Michael Jordan est mon idole. À 7 ans, je rejoins une équipe de basket : on a deux entraînements par semaine et je ne rate aucun match, on rigole bien avec mes coéquipières. J'adore m'occuper de mes trois petites sœurs, mais ces moments sur le terrain me permettent de m'évader. Très bonne élève au collège, c'est au lycée que tout bascule. Durant l'été, j'ai été violée, et cela ravive des violences subies, enfant. La dépression s'installe : je passe des heures à dessiner des tombes sur mes feuilles de cours.

J'ai 15 ans et envie de disparaître. Les regards des jeunes hommes me perturbent. Le seul moyen de me protéger ? Maigrir. Si je n'ai plus de formes, si je ne ressemble plus à une femme, ils ne me verront plus et ne pourront plus me faire de mal. Ainsi commence ma descente aux enfers : au self, je ne touche pas à mon plateau. Le soir, le peu que je mange finit dans le lavabo de ma chambre. Je cache ma maigreur sous des tonnes de pulls. Je deviens une très bonne menteuse et passe de l'élève studieuse à celle qui s'endort en cours. Je me souviens de ce mardi, une semaine avant le bac, où, en cours d'anglais avec mon professeur principal, je m'évanouis. À l'époque, il est l'un des seuls adultes avec ma prof de français à comprendre que je ne vais pas bien et à chercher à m'aider, mais je suis incapable de leur parler. L'infirmière juge que mon état nécessite d'appeler les pompiers. Direction les urgences… Ce prof reste jusqu'à 22 heures à mes côtés… Je l'ai longtemps remercié. Je fais des pieds et des mains pour sortir de l'hôpital et passer mon bac. Je ne sais pas comment je fais mais, sans quasiment tenir debout, je l'obtiens !

Je veux poursuivre mes études dans un autre département mais mes parents refusent de m'aider financièrement. Je prépare donc un BTS comptabilité dans mon lycée. La première année se passe plutôt bien, même si je ne mange quasiment plus : je carbure au café jour et nuit. Quand on souffre d'anorexie, il y a une certaine jouissance au début dans la perte de poids, on se sent plus forte que tout le monde, mais cela devient vite un tsunami. Je suis prise dans le cercle vicieux de cette maladie : elle me contrôle. Je ne mange pas mais elle me bouffe de l'intérieur. Je n'ai plus mes règles, perds l'émail de mes dents et beaucoup de cheveux. Je déteste mon corps et fuis les miroirs. En un an, j'ai perdu vingt kilos. Je ne me rends pas compte que je suis en danger. Je me considère comme un fantôme. Finalement, j'ai disparu. À cette époque, je n'ai quasiment plus d'amis. Tous m'ont abandonnée les uns après les autres : je ne vais pas aux soirées et ne partage plus aucun moment convivial avec eux. L'anorexie est une maladie qui ●●●

"IL Y A UNE CERTAINE JOUISSANCE AU DÉBUT DANS LA PERTE DE POIDS, ON SE SENT PLUS FORTE QUE TOUT LE MONDE"

ILLUSTRATION CLÉMENCE TROSSEVIN POUR PSYCHOLOGIES

●●●
isole terriblement. En janvier 2002, je claque la porte de la salle de cours. J'erre pendant trois heures dans Laval avant d'appeler une ancienne conseillère d'éducation. Je ne sais pas ce que je lui raconte mais je me retrouve devant un psychiatre. Et sans comprendre ce qui m'arrive, j'atterris à l'hôpital psychiatrique. J'y reste six mois, nourrie par intraveineuse mais sans suivi spécifique. Je côtoie des patients shootés aux médicaments. Cet endroit n'est pas pour moi : je signe une décharge et sors en allant encore moins bien.

Je ne veux pas retourner dans ma famille. Les services de Sauvegarde de l'enfant à l'adulte (SEA) me trouvent une formation rémunérée et un logement d'urgence. Je sombre dans la maladie, même si ces dix mois me permettent de reprendre un peu d'air et de me réorienter vers la petite enfance, un secteur que j'adore. En septembre 2003, j'ai un poste d'ASEM dans une école maternelle et je prépare mon CAP petite enfance en formation adulte et accélérée. En apparence, je réussis tout ce que j'entreprends, pourtant l'anorexie mentale est bien installée, mais je n'en ai pas conscience. Je me sens toute-puissante. En janvier 2008, le décès de ma grand-mère m'achève. Celle que j'aimais, chez qui je trouvais un refuge, n'est plus là… Mon seul souhait ? Me laisser mourir de faim. S'ensuivent des années d'errance médicale où je passe d'un service à l'autre : personne ne sait prendre en charge les TCA [troubles des conduites alimentaires, ndlr]. Je suis comme une morte-vivante. Je n'ai plus de travail, plus de vie sociale. J'alterne mois d'anorexie et semaines de boulimie : il faut que je me remplisse. Sauf que je ne contrôle plus ce que j'avale et me déteste encore plus après. Je me souviens d'une crise un dimanche, il n'y a rien à manger chez moi à part des croquettes pour chat… La maladie nous entraîne très loin. Au quotidien, je prends jusqu'à vingt laxatifs et je marche cinq ou six heures pour évacuer la moindre calorie de mon corps.

Chez moi, cinq balances cohabitent et je me pèse dix fois par jour : une obsession. En 2012, je pèse trente-cinq kilos. Je survis ainsi jusqu'en janvier 2013, où je tombe sur un article annonçant la création de l'association Solidarité anorexie boulimie (SAB), à Laval, et la date du prochain groupe de parole. Le jour J, très angoissée, je fais vingt fois le tour du quartier avant de me décider à entrer. Je ne me souviens pas avoir parlé mais je ressors "légère", sereine. Je ne suis donc pas toute seule à souffrir de ce mal : quel soulagement ! Dans ce groupe, je me sens enfin comprise, soutenue. Les membres deviennent ma famille. Au fil des mois, ils m'encouragent à me faire hospitaliser dans une clinique spécialisée dans les TCA. En octobre 2013, j'y suis reçue par une médecin nutritionniste, qui m'explique que je souffre d'anorexie mentale et qu'ils peuvent m'aider. Un dialogue s'installe, mon mal-être est enfin reconnu. Elle me propose une hospitalisation de quatre semaines en décembre 2013. J'y retournerai de nombreuses fois.

"JE SUIS TOUJOURS
TRÈS BIEN SUIVIE.
J'AI AUSSI CINQ CHATS :
C'EST THÉRAPEUTIQUE !"

ADRESSES UTILES

● **Union solidarité anorexie boulimie (Usab) :** solidarite-anorexie.fr et 06 83 87 23 93.
● **Anorexie boulimie, info écoute :** 09 69 32 59 00 (numéro non surtaxé). Permanence téléphonique de 16 heures à 18 heures le lundi avec des psychologues, le mardi avec les associations membres de la FNA-TCA, le jeudi avec des médecins, le vendredi avec tous les spécialistes.
● **FNA-TCA (Fédération nationale des associations en lien avec les TCA) :** fna-tca.org.

ILLUSTRATION CLÉMENCE TROSSEVIN POUR PSYCHOLOGIES

Mars 2015 : mon état psychologique est au plus mal. Je fais un énorme blocage sur les aliments : il y a les sales et les propres, comme le lait et les yaourts nature, les seuls que j'accepte. Je suis hospitalisée dans une clinique psychiatrique, qui propose une prise en charge des TCA. Une psychologue m'aide aussi à travailler sur mon passé. Pour la première fois, j'ai une sonde nasogastrique : j'ai l'impression que tout le monde me regarde.

En mars 2017, je retrouve à la clinique spécialisée la même équipe bienveillante : la médecin nutritionniste, un psychiatre, deux psychologues, une diététicienne, un kiné, une psychomotricienne, un art-thérapeute, les infirmiers et aides-soignants. Grâce à eux, je réapprends à exister et à manger. C'est une renaissance : je redécouvre le goût, l'odorat, le toucher. Je n'avais pas épluché de fruits depuis des années ! La diététicienne me guide pour remettre des couleurs dans mon assiette, diversifier les aliments. Ce n'est pas simple tous les jours, mais l'équipe soignante m'a sauvé la vie. Je le dois aussi à l'association : sans leur soutien, je ne serais certainement plus là.

Après trois années d'hospitalisation, le retour à la vie réelle se fait progressivement : j'alterne un mois à la clinique et un mois dans mon nouveau chez-moi. J'ai décidé de quitter la Mayenne pour m'installer près de Rennes. Je m'éloigne de mon passé, de tout ce qui a été douloureux auparavant pour démarrer une nouvelle vie. Je me débarrasse de mes balances : ce jour-là, je me sens libérée. Les hospitalisations s'espacent. En 2020, je commence à travailler comme auxiliaire parentale.

Aujourd'hui, je suis en rémission. Mon rapport à l'alimentation est normal et ma santé n'est plus en danger. Je garderai cette fragilité à vie et je sais qu'un événement dramatique suffirait pour retrouver mes vieux démons, mais je suis toujours très bien suivie. J'ai aussi cinq chats : c'est thérapeutique ! J'ai tenté de vivre avec des hommes, mais à chaque fois, j'ai été déçue ou je suis tombée sur des pervers. Je suis mieux seule, même si j'ai dû faire le deuil de la maternité. J'ai de bons amis avec qui aller au restaurant ou partir en virée à la mer. Quand une copine me propose un après-midi shopping avec une pause gâteau dans un salon de thé, je n'hésite pas ! Je retrouve le plaisir de choisir des vêtements qui me vont, de porter des boucles d'oreilles, de faire des manucures. Je prends soin de moi, ce qui ne m'était pas arrivé depuis des années. La maladie m'a pris plus de la moitié de mon existence et j'ai la sensation d'avoir tant de choses à rattraper. Mon rêve ? Voyager. Je ne l'ai jamais fait. Depuis des années, je participe au groupe de parole de l'association SAB, à Laval, dont je suis devenue présidente en 2019. Un an plus tard, j'ai pris aussi la présidence de l'antenne rennaise : en pleine pandémie, nous avons lancé des groupes de parole en visio pour les malades et leurs proches. Nous faisons aussi beaucoup de prévention. Je partage mon expérience auprès de lycéens, d'étudiants dans le social ou le médical et avec le grand public. Il ne faut pas avoir honte de cette maladie ou en faire un tabou. L'anorexie peut tuer, ce n'est pas un simple régime ou un caprice d'adolescente !

Je veux éviter à d'autres l'errance médicale et la solitude que j'ai connues : c'est mon combat aujourd'hui. Il ne faut jamais désespérer : même si le chemin est long, on peut aller mieux et trouver l'équilibre qui permet de savourer la vie. Pendant des années, j'ai oublié ce que c'était de rire. Maintenant, je me rattrape. Et, enfin, je m'aime. C'est peut-être la première fois que je le dis. » ●

Comment aider son enfant

Avec Isabelle Nicolas, psychiatre à l'Institut mutualiste Montsouris, à Paris, responsable de l'unité d'hospitalisation programmée au département de psychiatrie de l'adolescent et de l'adulte jeune.

Les signaux d'alerte. « Quand un adolescent fait un régime, s'y tient de façon très rigide, que les règles s'accentuent, que toute entorse se fait au prix d'une culpabilité massive, que ça s'accompagne d'une obsession autour de l'alimentation. C'est le bon moment pour que les parents regardent avec leur ado ses réseaux sociaux et les comptes qu'il suit. »

La conduite à tenir. « Souvent, les patients sont dans le déni ou dans l'opposition et ont du mal à accéder à une demande d'aide. Ils veulent tout maîtriser et ont besoin de tout gérer par eux-mêmes. On peut alors dire : "Je vois bien que ça ne va pas, peut-être que je me trompe, mais on va aller voir un médecin." Lui décidera s'il faut déclencher des soins plus spécifiques. »

Être accompagné. « L'anorexie est une bombe dans une famille. C'est essentiel que les parents qui se sentent impuissants trouvent de l'aide afin de tenir dans la durée des soins pour leur enfant : ça peut être un soutien psychologique pour soi, rejoindre un groupe de parole de parents ou une association. L'anorexie est une maladie qui peut se chroniciser. Bien accompagné, on peut en guérir à tout moment, même après des années d'évolution. »

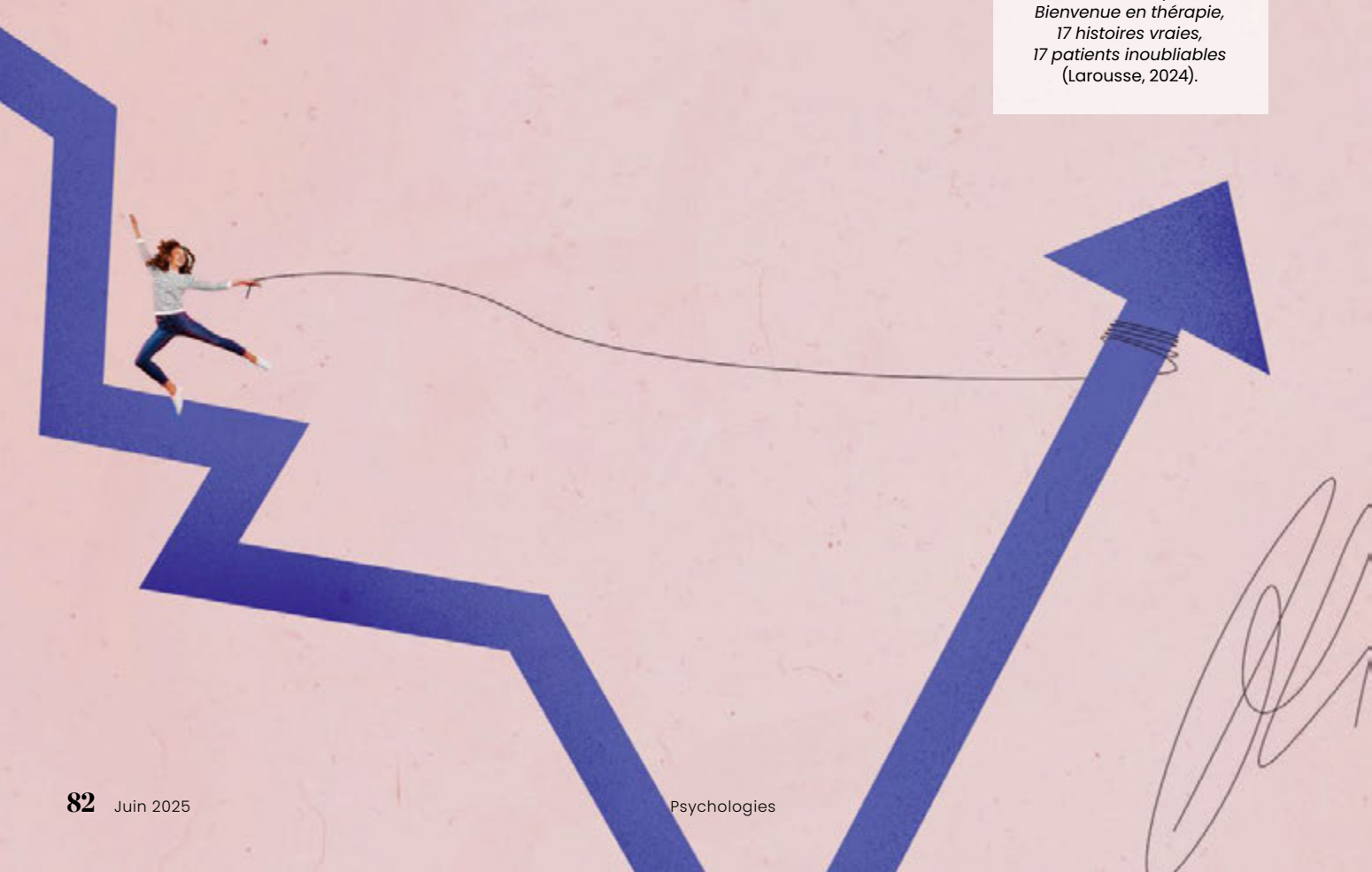
Infos complémentaires sur le site de la Fédération française anorexie boulimie : ffab.fr.

Gérer la déception après un refus D'AUGMENTATION

Votre narcissisme en a pris un coup, mettez-le de côté : au travail, les émotions sont mauvaises conseillères. Laisser passer un peu de temps et maintenir un dialogue constructif vous aidera à rebondir, et peut-être obtenir satisfaction plus tard.

PAR **VALÉRIE JOSSELIN**

HÉLÈNE VECCHIALI
Psychanalyste et coach, elle est l'autrice de nombreux livres à succès, dont *Mettre les pervers échec et mat* (Marabout, "Poche", 2019) ou *La Tragédie des sauveurs* (Marabout, 2024). Dernier essai paru : *Bienvenue en thérapie, 17 histoires vraies, 17 patients inoubliables* (Larousse, 2024).



“J’ai mis des mois à prendre rendez-vous avec mon N+1, se souvient Anne, 53 ans, commerciale dans une agence de publicité, qui n’a été augmentée qu’une seule fois en huit ans. La veille de l’entretien, je n’ai pas dormi de la nuit. Et là, en cinq minutes, ce fut la douche froide ! Je suis sortie de son bureau comme un zombie. » Une réaction qui n’étonne guère Hélène Vecchiali. « Une fin de non-recevoir, surtout lorsque la demande a été très investie, entame toujours le capital narcissique, fait-elle remarquer. J’ai vu des salariés s’effondrer après un refus (“C’est normal, je suis nul”), ou taper du poing sur la table (“On va voir ce qu’on va voir !”), d’autres, s’enfermer dans le déni (“Il doit y avoir une erreur !”). Plus une personne est fragilisée – par une piètre estime d’elle-même ou une difficulté conjoncturelle –, plus elle aura de mal à surmonter sa déception, sa colère ou son sentiment d’injustice. » Pour ne pas se laisser envahir par ses affects, rien de mieux que de s’en tenir aux faits !

RANGER SA CULPABILITÉ

Nous avons vite fait de culpabiliser : « J’aurais dû dire ci, me montrer plus comme ça. » Mais le moment peut avoir été tout simplement mal choisi : notre supérieur n’était pas disponible, ou tracassé par d’autres problèmes. Si les résultats de l’entreprise sont en baisse cette année ou si des recrutements viennent d’être effectués, le contexte n’était donc pas favorable. « Une demande d’augmentation engage l’employeur sur le long terme, rappelle notre spécialiste. Si elle est prématurée pour lui, acceptons le refus calmement, en lui expliquant que nous aimerions connaître la date à laquelle nous pouvons la réitérer. » Mais en cas de bénéfices de l’entreprise ? « Une augmentation n’est jamais un dû, prévient-elle. Il ne suffit pas de faire son travail correctement pour l’obtenir. Seuls des arguments solides (promotion, expérience…) ou des résultats chiffrés (nombre de contrats signés, trafic augmenté…) peuvent légitimer une demande. »

ADOPTER UNE ATTITUDE ADULTE

Le pire serait de ne pas comprendre les raisons du refus. « Quand l’argent est confondu avec la valeur personnelle ou que des finances instables nous insécurisent, nous pouvons manquer de discernement, analyse Hélène Vecchiali. Un rapport complexe à l’autorité – façonné par une éducation autoritaire ou une expérience négative avec un enseignant – peut aussi nous pousser à adopter une réaction puérile (pleurs, révolte) ou à nous taire. » La bonne attitude ? « Veiller à rester dans un rapport d’adulte à adulte, en poussant l’employeur – qui n’est pas notre parent – à se justifier. » Mais, par manque de courage ou d’anticipation, certains managers peuvent « se planquer » derrière des arguments fallacieux : « Tu veux être augmenté ? Mince, il fallait le dire plus tôt ! », « Si je t’augmente, il faut que j’augmente toute l’équipe ! », « Si cela ne tenait qu’à moi », etc. « Face à un employeur de mauvaise foi ou qui considère l’argent de la “boîte” comme le sien, il ne faut pas hésiter à adopter avec douceur la technique du disque rayé », assure la psychanalyste et coach. En posant encore et toujours les mêmes questions : « Quels sont les faits précis qui me sont reprochés ? », « Et mes axes de progrès ? » Sans oublier de lui rappeler les prérogatives liées à son poste. C’est de son ressort de défendre notre travail vis-à-vis de la direction !

FAIRE DE SA FRUSTRATION UN LEVIER D’ACTION

Si nous sommes épuisé à cause d’une surcharge de travail ou en perte de motivation, une augmentation, si elle peut aider, n’est pas forcément la solution. Hélène Vecchiali nous recommande alors de reprendre notre fiche de poste, puis de prioriser nos différentes missions et de clarifier les objectifs avec l’aide de notre manager. Nous pouvons aussi lui demander quels leviers il peut actionner pour nous aider : renforts, délais supplémentaires… Une formation peut aussi nous permettre de gagner en compétences, en responsabilités, avec une meilleure rémunération à la clé ! Nous avons le sentiment de ne pas être écouté, compris, reconnu ? Que nos efforts ne sont pas récompensés, malgré les bons résultats de l’entreprise ? « Peut-être est-il temps de changer d’employeur pour doper une carrière qui s’essouffle, suggère la psychanalyste. La frustration ou la colère peuvent être de bons leviers d’action ! » ●

Managers : le geste qui compte

Demander une augmentation représente un effort pour le salarié. « Il est toujours intéressant de se questionner sur ce qui se cache derrière cette démarche, estime Hélène Vecchiali. A-t-il besoin d’être soutenu, renforcé narcissiquement ? Apprécie-t-il l’ambiance ? Mais l’écoute ou les compliments ne suffisent pas. Le salarié attend des preuves tangibles de son investissement. Comme une contrepartie (prime, télétravail, octroi de matériel, avantages en nature…) s’il ne peut être augmenté. »

GETTY IMAGES/DEAGREEZ

8 JOURS/7 NUITS

À PARTIR DE
1 705€ TTC/PERS.
AU DÉPART DE PARIS,
VOLS, CROISIÈRE, REPAS AVEC BOISSONS À TABLE INCLUS.

TRÉSORS DU NIL

LOUXOR -EDFOU - KOM OMBO - ASSOUAN - ESNA

DES DÉPARTS JUSQU'EN DÉCEMBRE 2025

LES POINTS FORTS DE VOTRE CROISIÈRE

- Une croisière de **8 jours** sur un fleuve légendaire, **le Nil,** à la découverte de 2000 ans d'Histoire.
- **De Louxor à Assouan :** temples, nécropoles, mais aussi, petits villages animés.
- **7 visites incluses** des plus beaux vestiges de la vallée du Nil : **Louxor, le temple de Philae** ou encore la **mythique Vallée des Rois.**
- **Le RV Star of Luxor, un navire 5 ancres élégant et confortable de 53 cabines.**
- Un **accompagnement francophone** et plusieurs dates jusqu'en décembre 2025... **Renseignez-vous vite !**
- Un **tarif spécialement négocié** pour nos lecteurs.

En partenariat avec CroisiEurope

TÉLÉCHARGEZ LA DOCUMENTATION COMPLÈTE SUR
www.voyages-lecteurs.fr/psycho

OU

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS :
01 41 33 56 56 en précisant le code **PSYCHOLOGIES MAGAZINE**
Du lundi au vendredi de 9h à 18h, le samedi de 9h à 12h et de 13h à 17h

OU demandez votre brochure gratuitement et sans engagement en retournant ce coupon à : **Psychologies Magazine** - Croisière Trésors du Nil - 59898 Lille Cedex 09

Nom* : ..... **Prénom* :** ..... **#M086 #L1598523** CODE ARTICLE : 784678

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 Magazine 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 CroisiEurope au dos du bulletin de réservation joint à la brochure. Les informations demandées sont destinées à la société REWORLD MEDIA MAGAZINES (Voyages Lecteurs) à des fins de traitement et de gestion de votre commande, de la relation client, des réclamations, de réalisation d'études et de statistiques et, sous réserve de vos choix, de communication marketing par Voyages Lecteurs et/ou ses partenaires par courrier, téléphone et courrier électronique. Vous bénéficiez d'un droit d'accès, rectification, d'effacement de vos données ainsi que d'un droit d'opposition en écrivant à RMM-DPD, c/o service juridique, 40 avenue Aristide Briand - 92220 Bagneux, ou par mail à dpd@reworldmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - www.cnil.fr. Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles, vos droits et nos partenaires, consultez notre politique de Confidentialité sur www.voyages-lecteurs.fr - Crédits photos : © Shutterstock.com

VOYAGES LECTEURS

ELENA-KLOPPENBURG-HVQDMKYYTAI-UNSPLASH

C'EST BON *À SAVOIR*

S'il y a un concept psy entré dans le langage courant, c'est bien lui : l'acte manqué ! Violaine Gelly nous explique comment l'interpréter. L'été approche et, avec lui, les promesses de *carpe diem*. Mais peut-on vraiment vivre au présent ? C'est notre question existentielle, qui convoque pour y répondre Flaubert et Jankélévitch.

Peut-on vraiment *VIVRE AU PRÉSENT ?*

Poursuivis par le passé, aspirés vers l'avenir, nous avons tendance à oublier que le présent est notre seule réalité. Pourquoi est-ce si difficile ?

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

Allez donc flâner sur Internet après avoir tapé « instant présent » sur un moteur de recherche. Des livres, des CD, des jeux de cartes, des cahiers d'exercices, des citations à coller sur vos murs (pour mieux vous en souvenir, sans doute), se bousculent en susurrant : « Achète-moi, achète-moi ! » Là où les anciens se contentaient d'un simple *carpe diem*[1], nous aurions donc besoin de tous ces outils pour cultiver cette incantation permanente à l'instant présent ? Dévorés par le quotidien, hantés par les souvenirs du passé, angoissés par les projections de l'avenir, nous n'aurions besoin que de quelques minutes de méditation, quelques respirations, d'un coucher de soleil, du chant des oiseaux pour que tout s'apaise ? Si c'était si simple, nous n'aurions pas besoin de tout ce bruit pour atteindre le silence. Et à la question « Peut-on vivre au présent ? », nous ne pourrions que répondre ingénument : « Oui, parce que nous n'avons pas le choix. »

IDÉES CLÉS

Vivre au présent n'est pas vivre L'INSTANT PRÉSENT.

Ce n'est pas nous couper DU PASSÉ ET DE L'AVENIR.

C'est envisager le temps de notre vie dans sa GLOBALITÉ.

UNE PROMESSE ILLUSOIRE

Pour débroussailler tout ça, il importe sans doute de faire la différence entre vivre au présent et vivre l'instant présent. Dans ce dernier cas, nous fantasmons une vie où nous pourrions juste être connectés à l'instant et que rien d'autre n'existe. Nous savons que cela existe, nous en avons tous fait l'expérience dans des moments très intenses et très fugaces, saisis par la beauté d'un ciel ou d'un paysage, la plénitude d'un instant de bonheur ou l'oubli de tout dans un espace de création. Cette expérience, que le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi nommait le *flow*[2], a pour caractéristique d'être fugitive. On peut la rechercher mais jamais la provoquer.

La méditation de pleine conscience permet également de vivre l'instant présent. Mais nous ne sommes pas Bouddha, qui médita pendant quarante-neuf jours sous son arbre. Vivre l'instant présent est donc une promesse illusoire. En outre, c'est une façon de vivre qui nous priverait de toute action et de toute responsabilité envers nous-même et les autres. Si je suis dans l'instant présent, sans me soucier des conséquences, je ne m'investis pas dans mon lien à l'autre et au monde. La paix est menacée, la terre devient invivable, la peur du lendemain progresse, et alors ? « Jusqu'ici, tout va bien », dit la célèbre phrase de l'homme qui tombe du quarantième étage d'un gratte-ciel et vit pleinement le moment présent.

Alors que serait ce présent, parallèle à cette illusion délétère de l'instant présent ? C'est ce temps que je vis ; le seul qui me soit donné. Et qui se nourrit autant du passé que de l'avenir. Si je savoure un alléchant gâteau, dans l'instant présent, je ne suis que papilles gustatives. Mais, en réalité, mon appréciation est le fruit des dizaines de fois précédentes où j'ai fait l'expérience de la gourmandise, et elle étayera toutes celles à venir. Car le présent est un pont. « Ni l'avenir, ni le passé n'existent [...]. Il y a trois temps : le présent du passé, le présent du présent, le présent du futur. Le présent du passé, c'est la mémoire ; le présent du présent, c'est l'intuition ; le présent de l'avenir, c'est l'attente », écrivait déjà saint Augustin, au IVe siècle de notre ère[3]. Le présent est donc le seul temps réel. Celui que vit mon corps, même si mon esprit divague. C'est le temps de l'action, celui de la parole. Le reste n'existe plus ou pas encore. Comme disait ma grand-mère : « Le pain d'hier est déjà mangé, le pain de demain n'est pas encore cuit. »

LE SIGNE DE L'HUMANITÉ

L'esprit humain est ainsi fait qu'il vagabonde allégrement entre le passé, le présent et le futur. Cela lui permet de se souvenir, de se concentrer et d'anticiper. Ce n'est pas à des amateurs de psychologie qu'il faut expliquer que nous vivons au mieux le présent en tirant les leçons de ce que nous avons vécu enfant. Comprendre le passé nous aide à apprendre de nos erreurs, envisager le futur nous permet de fixer des objectifs et de nous projeter. Peut-être est-ce là l'un des secrets du développement de l'*Homo sapiens* par rapport aux autres espèces. ●●●

ILLUSTRATION LÉA CHASSAGNE POUR PSYCHOLOGIES

●●●

Bien sûr, les écureuils mettent de côté des noisettes pour l'hiver. Mais c'est l'instinct qui les y pousse ; ils n'ont pas construit de modèles météorologiques pour prédire le temps qu'il fera. Nous, les humains, nous l'avons fait, et cela s'est retourné contre nous. Désormais, nous pouvons tranquillement nous ronger les sangs parce qu'on nous prédit qu'il pleuvra le jour du pique-nique d'anniversaire. Ainsi faisant, nous nous consacrons plus à nos pensées qu'à nos vies. Ce brouhaha mental nous empêche de vivre pleinement ce qui nous arrive – notamment les émotions qui sont enfouies sous ce tombereau de « et si… ». Il est plus facile de ressasser ce que nous aurions dû répondre à notre mère lors de notre dernière dispute, ou tous les scénarios de réactions possibles de notre patron quand nous irons lui demander une augmentation, que de rester dans le présent en prenant acte de nos regrets, de notre tristesse ou de notre peur.

UN REMÈDE À L'ANGOISSE DE MORT

« Si tu veux entendre Dieu rire, confie-lui tes projets », dit un proverbe juif. Pour autant, une vie sans projets serait-elle celle d'une pierre au bord du chemin ? Vivre le présent ne signifie pas mépriser le passé et insulter l'avenir ; c'est savourer ce que nous vivons en essayant de ne pas nous laisser submerger par des pensées négatives nées de nos expériences terminées et de nos projections imaginaires. Cela porte le joli nom d'« acceptation ». Vivre le présent, c'est accepter l'incertitude, accepter que nous ne sachions pas, accepter que nous ne maîtrisions pas. Sinon, comme le résumait cyniquement Frédéric Moreau, le héros de Flaubert : « La vie se résume à voir venir et voir passer[4]. »
Vivre le présent, c'est accepter le risque de nous ouvrir à d'autres opportunités, de pousser de nouvelles portes, imaginer des issues que nous n'avions pas envisagées. Vivre au présent, c'est être flexible, souple, créatif. Vivre au présent, c'est aussi se poser la seule question qui vaille au regard de toutes les sagesses : hier, j'étais ceci ; demain, j'aimerais être cela ; et aujourd'hui, qui suis-je ?
Le présent est donc identitaire, c'est moi qui le vis et personne d'autre à ma place. Il est également unique : si je ne l'habite pas maintenant, je n'aurai jamais l'occasion de le faire. Ce que sous-entend notre présent, c'est le plus jamais… Voilà sans doute la principale difficulté : accepter que le temps nous soit compté, accepter que la mort approche et que nous n'en connaissions pas l'heure. En fuyant le présent dans des nostalgies passées ou des projets rêveurs, nous fuyons cette réalité-là. Et nous nous privons du seul réconfort qui nous permette de mettre la mort à distance : aujourd'hui, ici et maintenant, je suis vivant, rien d'autre n'existe. Appuyez-vous sur ces mots du philosophe, et quelque peu poète, Vladimir Jankélévitch : « Il n'est rien de si précieux que ce temps de notre vie, cette matinée infinitésimale, cette fine pointe imperceptible dans le firmament de l'éternité, ce minuscule printemps qui ne sera qu'une fois, et puis jamais plus[5]. » ●

1. *Carpe diem,* « Profite du jour qui vient », vers du poète latin Horace (65-8 av. J.-C.), devise des épicuriens.
2. Dans *Vivre, la psychologie du bonheur* de Mihaly Csikszentmihalyi (Pocket, 2006).
3. Dans *Les Confessions, livre XI* de saint Augustin, (Flammarion, "GF", 2020).
4. Dans *L'Éducation sentimentale* de Gustave Flaubert (Folio, "Classique", 2005).
5. Dans *Le Je-ne-sais-quoi et le Presque-rien, tome I* de Vladimir Jankélévitch (Points, "Essais", 1981).

LE FUTUR COMMENCE À 13 ANS

On connaît la capacité des enfants à vivre pleinement l'instant présent. Dans le jeu, le sommeil ou les émotions, ils s'abandonnent totalement. Mais quand cela change-t-il ? Le psychologue américain Laurence Steinberg, grand spécialiste du développement de l'enfant et de l'adolescent, a mis en place une expérience portant sur mille enfants de 10 ans et plus[1]. Il leur a fait choisir entre une gratification immédiate et une autre plus importante mais plus tardive. Jusqu'à 13 ans, les enfants préfèrent la récompense immédiate. Après 13 ans, l'enfant semble plus à même de se projeter dans le futur et comprendre qu'il a intérêt à attendre pour obtenir plus.

1. « Age differences in future orientation and delay discounting » de Laurence Steinberg et al., *Child Development*, janvier 2009.

À LIRE

Le Pouvoir du moment présent d'Eckhart Tolle. Un classique du développement personnel mâtiné de spiritualités orientales, un best-seller vendu à des millions d'exemplaires (J'ai lu, 2010).
Reconquérir le moment présent et votre vie de Jon Kabat-Zinn. Par le psychologue américain qui a popularisé l'idée et la pratique de la pleine conscience (Les Arènes, 2014).

ILLUSTRATION LÉA CHASSAGNE POUR PSYCHOLOGIES - DR

Acte manqué

Ce concept phare de la psychanalyse nous invite à explorer les méandres de notre inconscient. Un SMS envoyé par erreur ? Plutôt une voie détournée pour prendre conscience de certaines vérités.

PAR **VIOLAINE GELLY,** PSYCHOPRATICIENNE

C'est une notion que nous devons aux premiers temps de la psychanalyse. En 1901, Sigmund Freud, père de la discipline, publie *Psychopathologie de la vie quotidienne*[1], ouvrage dans lequel il évoque toutes ces petites preuves que notre inconscient est au travail, jusque dans les choses anodines. Pour lui, les lapsus, les oublis et autres erreurs apparemment insignifiantes sont reliés à des conflits psychiques et des désirs refoulés qu'il nous appartient de décrypter pour mieux nous comprendre.

UN MÉCANISME DE DÉFENSE

Vous vous trompez d'adresse, vous envoyez un mail à la mauvaise personne, vous perdez un document important… Voilà de belles occasions de regarder ce qui se joue de vos émotions, vos peurs et vos désirs enfouis. Loin d'être une simple erreur, l'acte manqué appartient au monde des mécanismes de défense : il est une stratégie pour gérer des émotions complexes, nous protégeant d'une réalité que nous ne sommes pas prêts à affronter. Comme nous confronter à des vérités difficiles, fuir une responsabilité ou rejeter une pression. Ces actes manqués peuvent être anodins ou même amusants. Mais ils peuvent aussi être lourds de conséquences.

Il est donc utile de ne pas minimiser ces incidents. En prenant le temps de les analyser, nous pouvons mieux comprendre nos motivations profondes et nos comportements. Et non seulement ils parlent de nous, mais ils disent aussi quelque chose de nos relations quand ils se produisent dans un cadre où nous sommes face à quelqu'un d'autre. Par exemple, oublier un rendez-vous avec un ami est à regarder à travers le prisme de ce que nous vivons avec lui. De l'ennui ? Du désintérêt ? Le sentiment d'être invisible ? Et pourquoi, autre exemple, est-ce toujours ce collègue-là dont vous omettez le nom dans vos mails collectifs ? Attention cependant à ne pas voir des actes manqués partout. La fatigue, le stress, le manque de concentration sont de grands facteurs d'étourderies. Ce n'est pas parce que nous avons oublié nos clés que nous ne désirons pas rentrer chez nous. En tout cas, pas systématiquement… ●

1. Payot, "Petite Bibliothèque", 2022.

GETTY IMAGES/PATCHAREEPORN SAKOOLCHAI

L'effet Zeigarnik

Chaque mois, *Psychologies* fait la lumière sur un biais cognitif, un filtre de la pensée qui peut altérer notre jugement. Par exemple, que cachent nos actions « en cours » qui, jour après jour, s'accumulent dans notre esprit ?

PAR **AURORE AIMELET**

Samedi matin : vous pensez à appeler la banque, mais… L'idée vous hantera tout le week-end. Plus tard, alors que vous visualisez la progression d'un achat sur Internet, vous ne le finalisez pas. Le soir même, l'épisode de votre série préférée s'arrête au moment crucial : impossible de ne pas regarder la suite ! Puis, soudain, ces e-mails auxquels vous n'avez pas répondu vous reviennent à l'esprit. Et cet homme ou cette femme qui n'a jamais voulu sortir avec vous, le ou la voici qui s'immisce encore dans vos rêves. Bref, vous êtes victime de l'effet Zeigarnik : vous gardez en mémoire ce que vous n'avez pas terminé.

Ce phénomène est mis en évidence par la psychologue russe Bluma Zeigarnik dans les années 1920. Tout commence par une anecdote : au restaurant, elle remarque que les serveurs ont une excellente mémoire des commandes en cours alors qu'ils oublient instantanément celles déjà servies et réglées. En 1927, elle décide de vérifier son intuition lors d'une expérience menée avec son professeur, Kurt Lewin, et demande aux participants de s'atteler à « quarante-trois tâches, telles que dessiner des croquis, imprimer des noms, assembler des puzzles, etc.[1] ». Cependant, « certaines sont interrompues et d'autres terminées ». Puis la chercheuse les interroge : que se rappellent-ils avoir fait ? Elle observe que « les actions inachevées sont mieux mémorisées, en moyenne presque deux fois plus ». Et conclut que « l'abandon d'une tâche crée une tension cognitive », le « quasi-besoin » d'en venir à bout. Quand c'est chose faite, la pression s'estompe et l'information est reléguée dans la mémoire à long terme, moins accessible. Affaire classée !

AFFAIRE NON CLASSÉE

L'effet Zeigarnik présente de réels avantages. Il vous permettra d'être performant : vous n'oublierez pas d'appeler la banque lundi ni de répondre à vos e-mails. Il favorisera votre engagement : vous validerez votre panier sur Internet. Et votre motivation : vous regarderez l'épisode suivant. Et surtout il augmentera vos capacités d'apprentissage. Vous qui étudiez en segmentant vos révisions – donc en les interrompant régulièrement –, vous retiendrez mieux vos leçons que si vous les apprenez la veille au soir d'une seule traite.

Le problème, c'est évidemment la surcharge mentale, génératrice de stress et d'anxiété. À force de conserver des choses à faire, voir, lire, la liste s'allonge et encombre la mémoire. Il est donc crucial d'établir un système pour traiter la déferlante d'informations, en notant par exemple tout ce qui vous passe par la tête. Un dernier mot pour les amoureux éconduits : si l'écriture peut aussi alléger le cerveau, le temps, lui, allège le cœur. ●

1. *Psychologische Forschung*, décembre 1927.

GETTY IMAGES/DEAGREEZ

pour FUITES URINAIRES

always discreet

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 02/12/2024.

Une protection fiable contre les fuites urinaires et les odeurs

- Coeur super absorbant
- Doubles barrières anti-fuites pour aider à éviter les fuites
- Retient les fuites en quelques secondes
- Testée dermatologiquement

1,20€ DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

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

Valable jusqu'au 30/06/2025

La remise de ce bon vous donne droit à une réduction de 1,20€ en caisse à l'achat d'un paquet de serviettes ou culottes Always Discreet (pas valable en pharmacie). Valable en France (France métropolitaine et DROM inclus) jusqu'au 30/06/2025. 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.

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

293-60

●Traitement ScanCoupon● 2967550346717

2,00€ DE RÉDUCTION IMMÉDIATE

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

Valable jusqu'au 30/06/2025

La remise de ce bon vous donne droit à une réduction de 2,00€ en caisse à l'achat d'un paquet de culottes Always Discreet (pas valable en pharmacie). Valable en France (France métropolitaine et DROM inclus) jusqu'au 30/06/2025. 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.

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

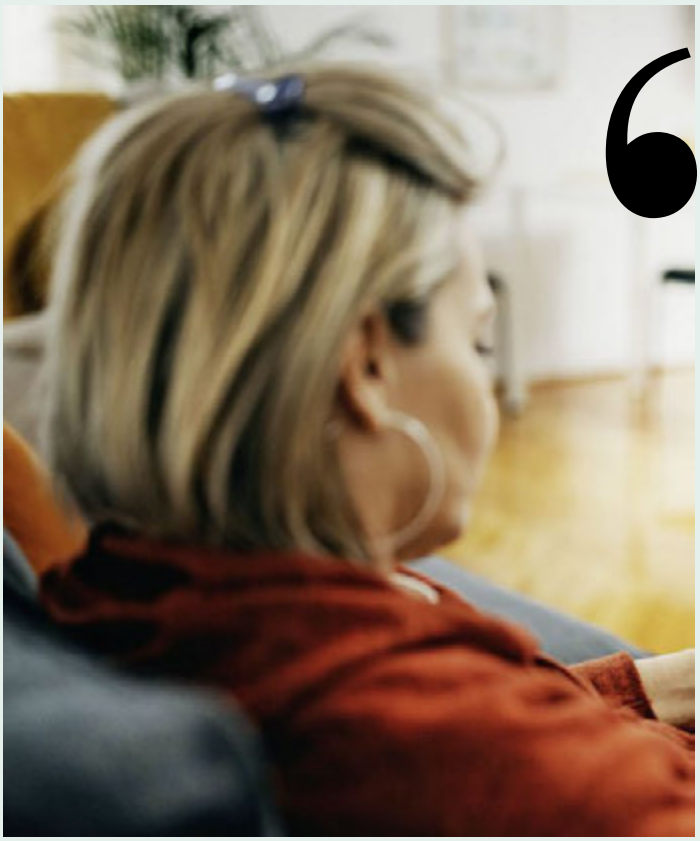
293-61

●Traitement ScanCoupon● 2964179600338

“Tout le monde me voit comme une malade”

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 : Lucia, 52 ans.

PROPOS RECUEILLIS PAR **AURORE AIMELET**



LUCIA 52 ANS

J’avais 20 ans quand les crises d’angoisse ont commencé, se souvient Lucia. J’en ai 52 aujourd’hui et les médecins me parlent d’un trouble d’anxiété généralisé. Je m’inquiète pour tout, le travail, les enfants. Je suis incapable de faire des choix, j’ai toujours peur de mal faire et je culpabilise.

— Quelle est votre situation familiale et professionnelle ? lui demande Robert Neuburger.

— Je travaille pour un grand groupe de cosmétiques. Mais j’ai dû changer de poste il y a deux ans parce que c’était devenu insupportable : j’avais dénoncé des dysfonctionnements dans l’équipe et tout le monde s’est ligué contre moi. Aujourd’hui, je contrôle les franchises de l’entreprise mais je le regrette : je dois inspecter les gens, leur dire ce qui va ou ne va pas, c’est affreux. Sinon, je suis mariée depuis plus de trente ans. Sébastien me soutient beaucoup. Nous avons deux enfants qui font leurs études à Paris. Mes

GETTY IMAGES/SUPERSIZER – CHRISTOPHE MEIREIS

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

parents n'habitent pas loin de chez nous, en Bourgogne, de même que ma sœur cadette. C'est elle d'ailleurs qui m'a dit de vous contacter.
— Vous vous entendez bien avec votre sœur ?
— Oui. On ne se voyait plus beaucoup mais on s'est rapprochées quand mon angoisse s'est aggravée à cause du travail. Elle est beaucoup plus douée que moi, plus stable aussi.
— Vos parents étaient davantage fiers d'elle ?
— Non, au contraire. Ils ont toujours été attentifs et bienveillants avec moi. Ils valorisaient mes qualités malgré mes difficultés.
— Vos difficultés vous ont-elles servie à obtenir cette valorisation ? Vous servent-elles encore ? Je vous pose la question parce qu'apparemment vous n'avez aucune raison d'aller mal...
— Je sais, c'est excessif. Sébastien et moi allons partir en voyage bientôt, et rien que le fait d'avoir eu à choisir entre trois destinations m'a empêchée de dormir pendant un mois. Ça a toujours été comme ça. Pendant mes études, j'étais sûre de rater chacun de mes examens. Mes deux grossesses ont été très difficiles aussi, j'avais peur de faire quelque chose de mal et de perdre mes bébés. Quant à ce problème au bureau, j'ai fini à l'hôpital sous traitement. J'ai bien essayé d'apaiser ces angoisses autrement. Je suis allée consulter un hypnothérapeute qui m'a conseillé des techniques de visualisation et de respiration. Mais même ça, je n'y arrive pas, je ne peux pas me concentrer. Parfois, je suis incapable de me lever et je reste prostrée sur le canapé comme si...
— ... comme si votre canapé était votre maman ?
— J'ai l'impression d'être une petite fille.
— Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi vous vous sentez obligée de vous montrer ainsi, en grand désespoir ?
— Non. Pour qu'on s'occupe de moi, peut-être ?
— C'est probable, Lucia. Vos parents vous valorisaient du fait de vos difficultés, ce qui est catastrophique parce qu'ils vous ont, d'une certaine façon, obligée à continuer à les exprimer.
— Oui mais je n'avais pas suffisamment confiance en moi. Et pas plus aujourd'hui.
— Ce que j'essaye de comprendre, c'est pourquoi votre angoisse est résistante à tous types de traitements. Quand quelque chose résiste, c'est qu'il a une fonction. Or je vois que vos parents s'inquiètent pour vous, que Sébastien vous soutient et que votre sœur s'est finalement rapprochée de vous.
— Je lui envoie un SMS chaque matin et c'est elle qui me rassure.
— Cela va dans le sens de ce que je vous explique : vous obtenez des avantages malgré vous. Vous redoutez que, en laissant tomber vos doutes et votre culpabilité, vos proches se détournent de vous. J'ai l'impression que c'est devenu votre outil relationnel. Et c'est pour ça qu'aucun médecin n'arrive à vous soigner. Même des exercices plutôt simples, vous n'arrivez pas à les faire. Mais c'est votre contexte familial qui vous a appris à vous plaindre : auprès d'une sœur plus jeune qui réussit, vous deviez exister ; et vous avez trouvé le moyen d'exister ! Ensuite, vous avez continué : vous êtes tombée sur un mari qui manifestement vous est très attaché et qui lui aussi est un aidant. Donc vous ne parvenez plus à faire autrement. Y aurait-il d'autres raisons pour que vous gardiez ces symptômes ?
— J'ai toujours pensé qu'ils m'avaient été transmis par mon père, qui était lui-même angoissé, très stressé par le comportement bipolaire de ma mère. Il avait peur qu'elle fasse des bêtises, qu'elle dépense beaucoup trop par exemple, ou qu'elle prenne des risques en voiture. Il se confiait beaucoup à moi et me demandait de l'aider. Alors je veillais sur elle, je repassais à sa place, je l'accompagnais pour les courses ou je calmais le jeu quand ils se disputaient. ●●●

"PARFOIS, JE SUIS INCAPABLE DE ME LEVER ET **JE RESTE PROSTRÉE SUR LE CANAPÉ"**

• LUCIA •

●●●

— Vous étiez déjà surchargée… Vous deviez aller bien pour prendre soin de votre mère qui, en allant mal, obtenait de l'attention. Votre père vous demandait de veiller sur elle et vous aviez probablement peur de ne pas y arriver. Seulement, vous n'avez pas pu lui dire à quel point cette tâche vous angoissait. En revanche, quand vous lui montriez votre angoisse, votre père ne pouvait pas tant vous solliciter.
— Oui, j'avais peur qu'il arrive un malheur. Je n'ai pas beaucoup de souvenirs de moments joyeux avec ma mère, alors que j'en ai mille avec mon père.
— Vous pensez souvent au passé ?
— Depuis quelques années, oui. Je pense au temps où les enfants étaient encore là, car la maison est triste sans eux. Je pense aussi à mon ancien travail et à ce que j'aurais pu faire autrement.
— Ce qui est étonnant, c'est que vous avez de vraies raisons de vivre certaines angoisses. Ce qu'il s'est passé dans votre travail est une forme de harcèlement. Vos grossesses vous ont inquiétée, comme de nombreux parents. Enfant, vous aviez peur de la maladie de votre mère et de ne pas honorer les demandes de votre père, ce qui est également normal.

"VOUS CULPABILISEZ TROP. VOUS VOUS AUTOPUNISSEZ EN TRANSFORMANT **VOS CRAINTES EN MALADIE"**

• ROBERT NEUBURGER •

Aujourd'hui, vous souffrez du nid vide. Mais tout cela n'est pas pathologique. Mon sentiment est que vous avez appris à montrer des soucis légitimes au travers de symptômes parce que vous ne vous autorisez pas à les exprimer verbalement à ceux qui en sont responsables. Vous le faites en vous plaignant de ces symptômes.
— J'ai honte de moi.
— Il n'y a pas matière à avoir honte, Lucia. Vous culpabilisez trop facilement. D'une certaine façon, vous vous autopunissez en transformant vos peines ou vos craintes en maladie.
— Mais tout le monde me voit comme une malade.
— Il faut que vous sortiez de ça. Il n'y a que vous qui puissiez prendre soin de vous. Essayez de repérer les moments où vous ne vous sentez pas bien : quand vous avez peur, quand vous n'avez pas fait ou dit quelque chose, quand un événement ou une situation ne vous plaît pas, etc. Et acceptez que cela vous perturbe normalement. C'est ce mécanisme qui dysfonctionne et dont vous devez prendre conscience : "Oui, ce que je traverse est angoissant, donc j'ai le droit d'être angoissée et de parler de ce qui m'angoisse." Vous avez été imprégnée d'une trop grande responsabilité qui ne vous appartenait pas et qui s'est transformée en culpabilité. Comme si vous portiez le monde sur vos épaules.
— Qu'est-ce que je dois faire ?
— Rien, sinon apprendre à exprimer vos pensées, surtout lorsqu'elles sont négatives, à ceux qui sont concernés, plutôt qu'au travers du langage de vos symptômes. Rassurez-vous, vos enfants sont simplement partis faire leurs études ; ils vont revenir. Au travail, rappelez-vous que votre rôle est justement de garantir la sécurité de chacun. Et partagez des moments sympathiques avec votre mari : faites de la relaxation, des voyages, du sport… Surtout, prenez conscience du mécanisme dont je vous parle. Pensez-y car il faut vous en méfier : vous êtes en train de faire comme votre mère, en obtenant beaucoup d'attention en "allant mal" sans exprimer ce qui est en cause dans cet "aller mal". Mais ce n'est pas une maladie, et vous pouvez vous en sortir. » ●

***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…

LUCIA

« Je ne me suis pas sentie très bien après la séance. J'ai eu l'impression de ne pas avoir réussi à exprimer mes problèmes. J'aurais voulu raconter toutes ces peurs qui me bouffent la vie, qui me font mal en permanence. Mais faute de temps, je me suis emmêlée ! Et je me suis sentie frustrée. Je me demande aussi si le Dr Neuburger a bien saisi la situation : il m'a laissé entendre que ces symptômes m'étaient utiles. J'ai le sentiment qu'il pense que j'entretiens mon mal-être, alors que je fais tout pour m'en débarrasser. Je vais essayer de trouver quelqu'un pour reprendre une thérapie et suivre cette piste. Parce que, juste après ce grand voyage que nous venons de faire avec Sébastien, les angoisses sont revenues. »

ROBERT NEUBURGER

« La dernière phrase de Lucia est importante. Pendant son voyage avec son mari, ses troubles ont disparu. C'est montrer l'importance du contexte dans l'expression de certains symptômes. Il est clair qu'elle a appris à réagir par des "crises d'angoisse" dans un contexte familial particulier lorsque son père la surchargeait de responsabilités concernant sa mère, dont elle redoutait les réactions suicidaires. Elle n'a pu dire cela à son père, et c'est son comportement qui s'en est chargé. Elle a donc appris à exprimer par des symptômes ce qu'elle n'arrivait pas ou ne pouvait pas exprimer verbalement. Aujourd'hui, ce réflexe est toujours présent face à toute situation où elle ne peut confier ses ressentis à ceux qui en sont la cause. Il est clair que ce n'est pas en une séance qu'elle pourra se débarrasser de cette habitude. »

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

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

News bien-être

PUBLI-COMMUNIQUÉ

PROFITEZ DE L'ÉTÉ SANS LARMOYER !

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

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

VOTRE ALLIÉ CONFORT INTIME

Pertes vaginales anormales, démangeaisons, irritations…les mycoses vaginales et vaginoses bactériennes sont fréquentes1 et impactent fortement la qualité de vie des femmes. **BACTIGYN® OVULES** se présente sous forme d'ovules vaginaux. Il est indiqué en prévention ou en traitement. **BACTIGYN® OVULES** est composé de postbiotiques et forme un film protecteur qui empêche l'adhésion des pathogènes et permet de restaurer la flore vaginale. En pharmacie et en ligne.

Laboratoire CCD - www.laboratoire-ccd.fr

1 J. Schalkwyk, M.Yudin Vulvovaginitis: Screening for and Management of Trichomoniasis, Vulvovaginal Candidiasis, and Bacterial Vaginosis J Obstet Gynaecol - 2015;37(3): 266–274- DM classe IIa CE0477, consultez la notice pour plus d'informations – VR7433 -01/2025

THERMCOOL, DITES NON À LA DOULEUR !

Vous souffrez de douleurs musculaires, articulaires, arthrosiques ? La composition* du gel antidouleur Thermcool procure un effet thermique. Avec son action 3 en 1, ce gel soulage la douleur, limite la diffusion de l'œdème, favorise la décontraction et la récupération musculaire.

*Camphre & menthol , huiles essentielles (cajeput, thym, romarin, menthe poivrée), extrait de plantes (prêle, harpagophyutm), argile verte. Ce dispositif médical de classe I est un produit de santé réglementé qui porte à ce titre le marquage CE. Fabricant : Laboratoire POLIDIS – France. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice. V09.09.2024.

Ce gel Thermcool existe en 4 formats : tube 100 ml, roll-on 50 ml, boite de 10 sachets de 5 ml & flacon pompe 300ml. 3614790000514 THERMCOOL GEL tube 100 ml, en pharmacie, prix constaté = 6.9 – 8.50 €

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

L'argent en thérapie

« Les dispositions concernant le temps et l'argent sont des points importants au commencement de la cure analytique », indiquait Freud en 1913[1]. Rien n'a changé aujourd'hui en thérapie.

PAR **HÉLÈNE FRESNEL**

L'argent est une partie essentielle du cadre dans lequel le travail psychothérapeutique se déploie. Plus le cadre est stable, plus les mouvements psychiques vont pouvoir émerger. D'où l'importance de se mettre d'accord dès l'entretien préliminaire sur le montant, le mode, la fréquence des versements, les paiements en cas d'absence ou d'annulation des séances… Deux questions épineuses et intriquées se posent : celles du rôle dans la relation de soins et de la rémunération du thérapeute. Ce dernier point est d'autant plus complexe que les modes de prise en charge sont multiples : de la gratuité, en passant par le remboursement total ou partiel par la Sécurité sociale, jusqu'au financement de ses séances assumé intégralement par le patient, la diversité des situations prête à confusion, ce qui fragilise la position du thérapeute. La ligne proposée par Luiz Eduardo Prado de Oliveira, psychologue clinicien et psychanalyste travaillant en institution et en libéral, est claire : « Comme il s'agit de professions, le paiement est essentiel. Mais il l'est surtout pour le professionnel, pour qu'il puisse en vivre[2]. » Que son travail soit rémunéré par une institution ou les patients, peu importe. L'efficacité d'une thérapie ne dépend pas forcément du fait que le patient paye personnellement ou pas.

Cela dit, ce n'est pas parce qu'il n'a pas besoin d'apparaître matériellement en séance que l'argent n'est pas chargé de significations sur le plan symbolique. Au-delà de l'équivalence fèces-argent-cadeau (les excréments étant le premier cadeau fait au parent par le petit humain, ce dernier transfère par la suite cet intérêt vers l'argent qu'il donne ou retient), de cette dimension anale repérée par Freud, ses fonctions varient en fonction de chaque situation. Il peut éviter au patient de se sentir redevable, lui permettre de se sentir moins dépendant affectivement du thérapeute, de libérer plus facilement son agressivité. Dans son travail avec les enfants, Françoise Dolto fut d'ailleurs la première à initier le paiement symbolique : ses petits patients la payaient en cailloux, dessins, signifiant ainsi leur désir d'être là indépendamment de leurs parents ou des prescriptions. L'argent peut aussi poser au thérapeute la question de la valeur qu'il attribue à son travail.

Les demandes de renégociations du tarif des séances, les oublis, les montants trop ou pas assez élevés versés sont autant d'indices qui viennent signifier quelque chose de la vie fantasmatique du patient. C'est dans le maniement avisé du transfert que le thérapeute pourra faire fructifier la capacité d'analyse du patient. ●

1. « Sur l'engagement du traitement », dans *La Technique psychanalytique* (PUF, 2013).
2. « Argent, cadre et psychanalyse », dans *Cahiers de psychologie clinique* n° 38 (De Boeck, 2012).

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

PLAINPICTURE/ELEKTRONS 08

PSYCHOLOGIES
CROISIÈRES

Les merveilles du Danube

SPÉCIAL FAMILLE
GRATUIT POUR LES ENFANTS*

TARIF SPÉCIAL LECTEURS
A partir de
1099€
par personne

VIENNE, BUDAPEST, BRATISLAVA

Du 28 octobre au 1er novembre 2025

EN PARTENARIAT AVEC
CroisiEurope

* Croisière offerte pour les enfants de moins de 16 ans ; seul le transport et les excursions restent à charge (460€/enfant).

Les points forts de votre croisière :

- **5 jours** à la découverte des grandes capitales danubiennes : **Vienne, Budapest, Bratislava**
- **Un programme de 5 visites incluses**
- **Une date réservée** pour nos lecteurs à la toussaint 2025
- **Un navire 5 ancres,** francophone et à taille humaine, le MS Vivaldi *(88 cabines seulement)*
- **Un tarif spécialement négocié** pour nos lecteurs à partir de **1099 €/ PERS.** AU DÉPART DE PARIS *(vols A/R, pension complète avec boissons et excursions incluses !)*

Téléchargez la documentation complète sur
www.voyages-lecteurs.fr/psy

OU

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

OU **Demandez votre brochure sans engagement** en retournant ce coupon à : PSYCHOLOGIES - Croisière Les Merveilles du Danube - 59 898 Lille Cedex 9

M086 # L1598523

Code article : 703504

Nom* :..... **Prénom* :**.....

Adresse* :.....

CP* : |__|__|__|__|__| **Ville* :**..... **Tél. :** |__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|

Email :..... **Date de naissance :** |__|__| |__|__| |__|__|__|__|
Utile pour recevoir nos bons plans Croisières et Voyages (pour fêter votre anniversaire)

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

☐ Je ne souhaite pas recevoir les offres Privilège Psychologies et Voyages Lecteurs 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.

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

VOYAGES LECTEURS

C'EST À VOUS

Bio ou naturel, avec un label ou non ? Comme il est difficile de s'y retrouver dans les compositions de nos produits de beauté, nous avons fait le point sur ce qu'il faut savoir. D'ailleurs, nos savoirs, habitudes ou attitudes en matière de beauté nous viennent souvent de nos mères. Monique Le Dolédec interroge pour nous ces transmissions.

JASON-HAWKE-IW9SQL5RRHW-UNSPLASH

TELLE MÈRE, *TELLE FILLE*

La féminité est affaire de transmission. Elle se construit par imitation (parfois en opposition) de rituels hérités de notre lignée et ouvre à la sororité. À l'occasion de la fête des Mères, voici les témoignages émouvants de grandes filles, annotés par la psychiatre et philosophe Vannina Micheli-Rechtman.

PAR **MONIQUE LE DOLÉDEC**

"Je suis restée moi malgré les modes"

« Toute ma jeunesse, Maman m'a interdit de m'épiler les sourcils. Ils étaient très foncés et, à 14-15 ans, mes copines se les épilaient très fins. Même adulte, je n'y ai pas touché. Et je ne l'ai pas regretté : je suis devenue à la mode sur le tard et j'ai encore une très belle ligne épaisse. Contrairement à ma sœur qui a fait tout le contraire : elle s'est épilée puis a regretté ses sourcils. Elle en a fait tatouer mais cela a mal vieilli. C'est important, les sourcils : c'est ce qu'on voit en premier dans le visage ! » **Nelly, 58 ans**

L'AVIS DE LA PSY : « La mode est un art qui se transmet sans imposer ni juger, c'est là l'enjeu pour qu'elle fonctionne. »

"Je respecte une bonne hygiène de vie"

« Ma mère était infirmière et avait une sainte horreur des microbes, très marquée par le courant hygiéniste des années 1950. En rentrant à la maison, il fallait enfiler une tenue d'intérieur. Ce que je fais toujours avec plaisir, cela me délasse et marque la frontière entre le dehors et mon espace cocooning. J'ai aussi conservé d'elle l'habitude de faire la sieste pour commencer l'après-midi, et son modèle alimentaire sans aucun sucre, à base de fruits et de légumes. Ce qui m'a permis de ne jamais faire de régime ! » **Valérie, 58 ans**

L'AVIS DE LA PSY : « C'est comme une nécessité pour une mère de transmettre des choses à sa fille et, dans le meilleur des cas, de les faire passer de manière positive et bénéfique pour elle. »

"Je me différencie d'elle"

« Ma mère n'était pas ultra-sophistiquée, mais trois fois par semaine, je la voyais le matin avec ses bigoudis. Je trouvais cela tellement ridicule ! Moi, j'ai des épis, elle me disait : "Prends mes bigoudis, mouille-toi les cheveux, fais un brushing !" J'ai bien essayé, mais ce n'était pas très naturel. Depuis, je fais un blocage sur les brushings. Aujourd'hui encore, je déteste sortir de chez le coiffeur avec les cheveux gonflés, si bien que je vais immédiatement me passer la tête sous l'eau. Très longtemps, maman m'a dit : "Tu n'es pas finie, c'est dommage, toi qui es si jolie, tu devrais avoir des attitudes plus féminines." Le rouge à lèvres, le fond de teint, les tenues chics n'étaient pas mon truc. Pourtant, cela m'intéresse d'avoir des attributs de la féminité, mais pas les mêmes que les siens. À la vingtaine, je me suis rendu compte que j'avais de jolies jambes et me suis mise à porter la jupe. J'ai 50 ans et cela fait vingt ans que ma mère me dit : "Tes jupes sont trop courtes." Je n'ai pas envie de céder à des injonctions, ni de ma mère, ni de la société. Mes jupes courtes sont presque un manifeste ! D'ailleurs, elle n'a jamais fait aucune intervention esthétique, moi, j'en fais. » **Juliette, 50 ans**

L'AVIS DE LA PSY : « Un exemple frappant de paroles disqualifiantes, de jugement négatif. Il y a des mots dont on se souvient toute sa vie... La forme du conseil que l'on transmet est très importante. »

●●●

GETTY IMAGES/VINCENT BESNAULT

●●●

“Je prends soin de mon corps”

« Depuis que je suis toute petite, je vois maman se faire masser à la maison. Enfant, j’allais souvent lui parler pendant ce temps-là, le mercredi matin. Depuis que je vis seule, moi aussi je me fais régulièrement masser à la maison, le palper-rouler, c’est le secret de mes jambes ! Physiquement et psychologiquement, ça me change la vie. Et ma sœur en fait autant ! » **Laurène, 38 ans**

L’AVIS DE LA PSY : « La question des soins du corps et de la peau, notamment dans la tradition orientale du hammam, est très importante. C’est une habitude fondamentale qui se perpétue dans un esprit de sororité, quelle que soit la classe sociale. »

“Je suis souriante, c’est une force”

« J’ai été élevée entre ma mère et ma grand-mère (la “femme de ma vie”). Ma mère m’a transmis des images plutôt corporelles, par exemple il faut être mince… Vers 4 ans, elle m’emmenait parfois à son cours de yoga. Est-ce que ça m’a influencée ? En tout cas, je pratique le yoga depuis trente ans. Ma grand-mère, elle, se parfumait à Habanita, se maquillait, allait chez le coiffeur… Elle me montrait ses rouges à lèvres, ses poudres, ses savons Roger & Gallet et son eau de Cologne Bien-Être. Avant de sortir, elle lançait : “On va remettre du printemps en boîte !” Je la regardais alors avec admiration. Même si je me maquille peu, c’est elle, je crois, qui m’a transmis une gestuelle féminine. Et le sourire ! Être souriante est une force en toutes circonstances, disait-elle. » **Mathilde, 56 ans**

L’AVIS DE LA PSY : « Un beau témoignage de transmission intergénérationnelle qui se fait ici de manière douce, sans s’imposer. »

“Je partage des moments de tendresse”

« Ce que m’a transmis ma mère ? Se faire une tresse sur cheveux humides avant de dormir pour avoir de jolis cheveux ondulés au réveil. Parfois même, j’avais droit à des bigoudis “maison” : elle enroulait les mèches sur des bandes de tissu pour faire des “anglaises”. Complexée par une chevelure peu fournie, elle avait trouvé ce moyen pour la faire paraître plus volumineuse. J’ai transmis cette habitude de la natte nocturne à ma fille. C’est un petit rituel que nous avons au moment du coucher, un temps partagé de coiffage et de tendresse – et parfois de cris, quand les nœuds s’emmêlent. » **Charlotte, 49 ans**

L’AVIS DE LA PSY : « Charmante transmission. Les cheveux sont un des atouts les plus universels de la féminité. »

L'ADOLESCENCE, PÉRIODE DE TOUTES LES TENSIONS

La prudence doit être de mise dans la façon de conseiller les ados, alerte Vannina Micheli-Rechtman. « Leur image d'elles-mêmes est fragile, c'est facile de les angoisser sur leur apparence. Si les mères sont le relais des diktats qui pèsent sur le corps des femmes, cela peut être très ennuyeux. C'est important d'avoir des transmissions douces. Car l'adolescence est un moment de construction compliqué, une période de tension consciente et inconsciente entre le désir de faire plaisir à ses parents et la volonté de construire sa propre identité. En fait, l'adolescente est à l'écoute, sa mère est son modèle, elle la regarde se maquiller, s'habiller, se coiffer, tout ce qui constitue le féminin. »

"J'appréhende la beauté comme un luxe"

« Chez nous, il fallait être intelligent, la beauté n'était pas un sujet. Ma mère n'avait que deux produits de beauté : le savon de Marseille et l'eau de Cologne Bien-Être. Mais j'ai un souvenir très ému du jour où, enfant, j'ai découvert un boîtier de poudre Yves Saint Laurent qu'elle m'avait acheté pour mon gala de danse. Un trésor ! Je n'avais jamais rien vu d'aussi beau et luxueux. Aujourd'hui, je garde cette fascination pour les poudriers et le maquillage, qui représentent la fête et le luxe. » **Aurélie, 46 ans**

L'AVIS DE LA PSY : « Le paraître et l'intelligence ne sont pas incompatibles, et des petites choses peuvent devenir extraordinaires dans une vie. »

"Je prends soin de moi et me fais plaisir"

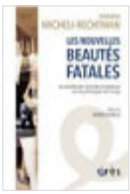
« La joie de vivre et la résilience sont le legs le plus précieux de ma mère. Elle m'a aussi enseigné à prendre soin de moi : se maquiller sans excès, ne pas oublier de se démaquiller, être bien dans son corps, faire du sport pour être tonique, rester féminine malgré les années. Elle achetait ses produits de beauté en parfumerie : rouge à lèvres, crèmes antirides. Et faisait un peeling chez le dermato tous les ans. De mon côté, j'aime me faire plaisir avec les beaux étuis de maquillage Chanel ou Guerlain qu'on glisse dans son sac à main. J'ai repris pas mal de ses habitudes. » **Gwennaëlle, 52 ans**

L'AVIS DE LA PSY : « Il y a aussi des transmissions involontaires, par l'exemple. »

"Je pratique des rituels détox"

« Pour ma mère, il a toujours été très important d'être saine. Les rituels détox, elle en avait plein. La base que j'ai adoptée, c'est ce qu'elle appelle "les ablutions" à faire dès le lever : aller aux toilettes, se laver le visage, se brosser les dents (langue et palais compris), se moucher (je le fais à l'eau tiède légèrement salée, comme les Indiens, avec un petit rince-nez) et boire un verre d'eau. Pas une journée ne peut commencer autrement. » **Aude, 53 ans**

L'AVIS DE LA PSY : « Quand il y a des techniques du corps imposées, c'est terrible, mais quand ce sont des conseils, c'est très agréable au fond, ça construit la féminité. » ●



À LIRE

Les Nouvelles Beautés fatales de Vannina Micheli-Rechtman. Mieux comprendre l'image de soi à l'heure des réseaux sociaux et de certaines dérives (Érès, 2022).

GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO/ALTER - GETTY IMAGES/KEVIN DODGE

BIO OU NATUREL

À quel soin se vouer ?

ADOLFO-FELIX-HEI7ONIL4HA-UNSPLASH

Au rayon vert, la cosmétique n'en finit pas d'inventer de nouveaux termes promettant naturalité et sécurité. Intention vertueuse ? Greenwashing ? Trois experts nous aident à décrypter les différences.

PAR **VALENTINE PÉTRY**

Depuis vingt ans, la cosmétique a effectué un réel virage green, porté par nos envies d'osmose avec la nature, tout en la respectant. Mais en 2025, on peut vite se sentir débordé par la multiplication des propositions, d'autant que les apparences sont parfois trompeuses. « Le marché de la cosmétique bio certifiée a triplé en dix ans, rappelle Nicolas Bertrand, délégué général de Cosmébio[1]. Un Français sur deux en achète au moins une fois par an. » Après cette décennie faste, alors que de nouvelles attentes, notamment en termes d'efficacité, sont apparues, les ventes de produits bio semblent stables, voire légèrement en retrait : « C'est dû à l'inflation, à la crise dans les magasins alimentaires bio, et au greenwashing de certaines marques », poursuit le spécialiste. Parmi toutes les propositions – naturel, green, clean, certifié –, comment faire la différence ?

LABELS : LA GARANTIE D'UN CONTRÔLE RÉGULIER

La définition d'un produit « naturel » est déterminée par l'Autorité de régulation professionnelle de la publicité (ARPP), qui impose qu'il contienne au minimum 95 % d'ingrédients d'origine naturelle. « L'important à regarder, ce sont les 5 % restants », explique Fanny Spriet, directrice de la communication du groupe Léa Nature, spécialisé dans le bio certifié. Car un produit naturel peut intégrer dans cette petite portion toutes les autres molécules, à condition qu'elles soient autorisées par la réglementation cosmétique. À cela s'ajoute le fait que certaines marques et revendeurs établissent leur propre charte qui exclut des ingrédients controversés.

Face à ces multiples gageures, comment choisir ? « Les labels, reconnaissables à leur logo estampillé sur les produits, comme Cosmébio, sont régulièrement contrôlés à l'aide d'audits par un organisme indépendant appelé Ecocert. C'est une garantie vérifiée et non autoproclamée », insiste Fanny Spriet. En somme, ces organismes contrôlent que les marques disent vrai. « La charte Ecocert est le fruit d'un travail collectif, d'alerte et de veille, rappelle Nicolas Bertrand. Par exemple, les PFAS [perfluoroalkylées et polyfluoroalkylées, des substances chimiques polluantes, persistantes et nocives pour la santé, ndlr] étaient peu connues du public jusqu'à l'an dernier, et pourtant déjà interdites en bio. Attention aussi aux allégations trompeuses. Certains produits mettent en avant un seul ingrédient bio, alors qu'il cohabite avec des actifs controversés. »

Les labels bio comme Nature et Progrès, Cosmos ou UEBT restent une garantie de sécurité, pour Pascale Brousse, fondatrice du bureau de tendances Trend Sourcing, spécialisé dans la cosmétique bio et naturelle. « Ces dernières années, certaines marques ont été trop loin dans les allégations durables, juge-t-elle. D'ailleurs, la Commission européenne a annoncé qu'elle allait interdire les labels privés en 2027. Sur le secteur cosmétique, cela pourrait par exemple concerner les allégations sur l'impact des produits solaires sur les coraux. » ●●●

●●●

BIO : UNE CERTIFICATION PERFORMANTE

Les formules sont devenues plus performantes. « Notre efficacité est prouvée avec les mêmes tests que la cosmétique traditionnelle, affirme Fanny Spriet. Grâce à la biotechnologie à partir du manioc et du maïs, certains ingrédients comme la vitamine C deviennent certifiés bio. »

Bref, la palette des possibilités s'est élargie : « On compte vingt-cinq mille ingrédients certifiés Cosmos disponibles », renchérit Nicolas Bertrand. Si certaines molécules de référence comme la niacinamide (vitamine B) ne sont pas encore proposées, les marques bio trouvent des alternatives certifiées ayant des résultats qui s'en rapprochent. De son côté, la marque Aroma-Zone a pris le parti du compromis : « 70 % de nos produits sont certifiés bio. Mais nous répondons aux besoins des clients s'ils recherchent un actif efficace non disponible en bio, précise Pascale Ruberti, directrice de l'innovation. Certains peptides d'origine naturelle sont obtenus par biotechnologie, notamment par fermentation. Or une seule étape non chartée du processus peut suffire à être exclu du cahier des charges des certifications. » Le bio a donc certaines limites.

BIOTECHNOLOGIES : UNE ALTERNATIVE À ENCADRER

Les biotechnologies sont cruciales car elles permettent d'obtenir des actifs très performants dans un environnement contrôlé. « Elles seront incontournables dans les années à venir pour économiser les ressources naturelles et ne pas dépendre des conditions climatiques ou de terres agricoles », juge Pascale Brousse. C'est également une façon d'obtenir des actifs peu coûteux et durables. Nicolas Bertrand explique : « Les biotechs sont très intéressantes, mais certaines utilisent des micro-organismes génétiquement modifiés interdits par la charte, notamment pour le risque de contamination à l'environnement. »

Les actifs naturels vont sans doute évoluer dans les prochaines années… comme nos attentes. ●

1. Cosmébio : association et label créés en 2002. Spécialisée dans la cosmétique naturelle et biologique, c'est une référence mondiale dans le bio. Rens. : cosmebio.org.

SHOPPING CLEAN

APAISANT

Enrichi aux prébiotiques, il apaise, protège et densifie la peau. Sérum hydratant fortifiant repulpant, **So'Bio Étic,** 30 ml, 12,90 €.

ANTI-ÂGE

Certifiée bio, elle lisse les ridules et apporte de la fermeté. Crème riche collagène & spilanthe, **Aroma-Zone,** 50 ml, 9 €.

BONNE MINE

99 % d'ingrédients d'origine naturelle, dont la DHA autobronzante, pour un teint ensoleillé. Gouttes solaires autobronzantes, **Caudalie,** 15 ml, 18,50 €.

RICHE

Elle contient de l'huile de cameline bio et apporte des lipides aux cheveux très secs. Huile ultra-nourrissante, **Yves Rocher,** 100 ml, 12,99 €.

NOURRISSANTE

Il contient 97 % d'ingrédients d'origine naturelle, dont l'huile d'olive cultivée dans le Gard. Soin de jour hydratant, **Le Petit Olivier,** 50 ml, 6,79 €.

DR

YVES ROCHER
FRANCE

Le pouvoir de la Cosmétique Végétale®

+55%

COLLAGÈNE[1]

-32%

DE RIDES PROFONDES[2]

NOUVEAU

Le pouvoir anti-rides de la Ficoïde Glaciale.

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

[1] Test in vitro sur Ficoïde Glaciale.
[2] En 4 semaines. Scorage Clinique sur 15 Cas, application bi-quotidienne.
* Source : Kantar Worldpanel. Total acheteuses. Année 2024. N°1 en valeur.

LA PÊCHE
Cosmétique veloutée

Ce fruit coloré et juteux synonyme des beaux jours ne séduit pas que les papilles : notre peau aussi peut profiter de son velouté et de son parfum fruité. Un plaisir à consommer sans modération.

PAR **MONIQUE LE DOLÉDEC**

En provenance de Chine, le pêcher, *Prunus persica* en latin, a fait escale dans les jardins du bassin méditerranéen pour être cultivé en France dès le Moyen Âge et devenir un des fruits préférés de Louis XIV. Sa variété chérie était la bien nommée Téton de Vénus, mais il en existe une centaine qui donnent des pêches lisses (nectarines ou brugnons) ou veloutées, charnues ou aplaties, et des chairs blanches ou orangées. Celles que l'on voit sur les marchés aujourd'hui nous proviennent d'Occitanie et d'Auvergne-Rhône-Alpes. Symbole de l'immortalité en Chine, on apprécie ses fibres, son effet désaltérant (elle contient 80 % d'eau) et sa teneur en vitamine C et en bêtacarotène qui donne bonne mine.
Clarins en a fait un des actifs phares d'une ligne pour le teint. « Pour composer un lait de pêche adoucissant et nourrissant, nous utilisons deux extraits, explique Marie-Hélène Lair, pharmacienne et directrice de l'innovation responsable chez Clarins. L'un, liposoluble, est obtenu par extraction du fruit dénoyauté, l'autre, hydrosoluble, par extraction aqueuse des feuilles. Il laisse la peau lumineuse et veloutée. » L'odeur douce et sucrée de la pêche inspire aussi beaucoup les parfumeurs. Delphine Jelk, directrice de la création chez Guerlain, en a concentré les notes dans son dernier Pêche Mirage : « En hommage à Mitsouko, qui, en 1919, a utilisé cette molécule fruitée et appétissante dans ce grand parfum, j'ai eu envie de la retravailler en contraste entre l'évocation de l'enfance, du juteux, de la couleur et du velouté et la facette peau, luxueuse et texturée d'un cuir. » Bon à savoir : l'extrait naturel de pêche étant très évanescent, on l'entoure de molécules appelées lactones qui évoquent la pêche et l'abricot. Elles procurent un parfum familier boisé fruité irrésistible. On en mangerait. ●

SHOPPING FRUITÉ

1. Cuirée et addictive. Eau de parfum Pêche Mirage, **Guerlain,** 100 ml, 330 €.
2. Double exfoliation. Gommage corps KP à la pêche, **First Aid Beauty,** 226 g, 29,90 €. Chez Sephora.
3. Pétillante et fruitée. Eau de parfum intense For Her, **Narciso Rodriguez,** 30 ml, 86 €.
4. Pour la bonne mine. Crème teintée Milky Boost Cream, **Clarins,** 45 ml, 42 €.
5. Pour une peau repulpée. Soin hydratant protecteur visage, **Pulpe de vie,** 40 ml, 14,50 €.

1. 2. 3. 4. 5.

SHUTTERSTOCK

ALIMENTATION // santé

Le skyr, votre allié au quotidien !

0% de matières grasses* et naturellement riche en protéines, le skyr est un allié de premier choix dans une alimentation équilibrée. Il permet de se faire du bien tout en se faisant plaisir.

Votre bien-être passe par votre assiette ! Quand vous mangez équilibré, vous vous sentez en forme. Vous êtes toujours à l'affût de nouvelles recettes et astuces pour équilibrer votre alimentation, et pour consommer quotidiennement des aliments sains et variés. Pour autant, vous aimez aussi vous faire plaisir.

UNE BOUCHÉE DE FRAÎCHEUR…

Avec sa faible teneur en matières grasses et sa richesse en protéines, le skyr a les qualités pour s'intégrer à votre routine. Il vous aide à prendre soin de vous, sans renoncer à la gourmandise. Matin, midi ou soir, cette recette d'origine islandaise vous apporte une touche de fraîcheur. Au petit déjeuner, accompagné de fruits frais et de granola, il permet de démarrer en douceur. Si vous le préférez à midi, il conclura le déjeuner sur une note gourmande et légère. Dans l'après-midi, il peut aussi être dégusté nature ou agrémenté de pépites de chocolat, de noix ou de miel, offrant une pause nourrissante et délicieuse.

> « Une texture onctueuse et un goût doux »

… ADAPTÉE À VOS ENVIES !

Remarquable par sa texture particulièrement onctueuse et son goût doux, le Skyr de Yoplait a toute sa place dans une alimentation équilibrée. Il se décline en une large gamme de saveurs et existe en plusieurs formats, des portions individuelles au pot généreux. Que vous ayez envie d'en déguster une petite cuillerée en dessert, juste pour le plaisir, ou un peu plus, vous pouvez choisir la dose qu'il vous faut. Il se plie à vos envies et respecte votre équilibre : le Skyr de Yoplait est votre allié au quotidien !

Riche en protéines

0%

de matières grasses*

Fabriqué au sein de l'usine du Mans

LAIT 100% FRANÇAIS

Le skyr préféré des Français**

Toutes les recettes de Skyr de Yoplait sont NUTRI-SCORE A

NATURE — NATURE — VANILLE — SUR LIT AUX FRUITS ROUGES

Une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain sont importants pour une bonne santé. *Pour les produits Skyr de Yoplait: sauf Stracciatella (2% MG) et Cocoa (1% MG). **Données Nielsen total France, CAMP2 2025, PDM volume 48% et taux de réachat 58%.

© iStock by Getty Images.

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

CIRCUIT COURT

Il réduit les intermédiaires, privilégie les ressources locales, donc favorise la traçabilité des ingrédients et limite notre empreinte carbone. Il a tout bon !

PAR **GABRIELLE STÉRIN**

« Le circuit court répond à des attentes croissantes de traçabilité et de qualité. Il permet de limiter le gaspillage, de garantir des formulations optimales et d'encourager une production plus responsable », constate Laura Bonnot, responsable développement produits chez Laboté, dont les laboratoires sont situés dans le XIe arrondissement de Paris. Si l'appétence pour les cosmétiques locaux comme le savon « de Marseille » a toujours existé, elle s'est renforcée depuis la crise du Covid, en réponse à un besoin de proximité et d'authenticité. « On nous incite à réduire nos trajets en avion, alors pourquoi aller chercher des actifs au bout du monde ? », s'interroge Laure-Anne de Tastes, fondatrice de Cultiv, une marque née dans les coopératives agricoles françaises. Comme Oden, Les Huilettes ou Belesa, elle valorise le savoir-faire des producteurs locaux et participe au dynamisme économique des régions.
Le circuit court est un mode de production également plus réactif, qui limite les stocks et le gaspillage. « Nous produisons en petites séries. Cela nous donne la possibilité de sélectionner des actifs et de les intégrer rapidement dans nos formules sans temps de stockage. Les soins fabriqués quasi à la demande évitent le stockage sur de longues périodes », continue la porte-parole de Laboté. Ce fonctionnement réduit aussi les frais liés au transport et à la surproduction, ce qui permet de pratiquer le juste prix. Cependant, « entre les coûts de production plus élevés, la gestion logistique exigeante et le changement structurel profond (l'industrie actuelle repose en majorité sur une production en grand nombre et des formulations standardisées), son déploiement à grande échelle représente un véritable défi », conclut Laura Bonnot. Heureusement, les habitudes changent. ●

NOS TROIS COUPS DE CŒUR

1.

2.

3.

1. Pour sa formule algues + acide hyaluronique + niacinamide + panthénol. Sérum concentré hydratant, **Laboté,** 30 ml, 59 €.

2. Pour l'abricot de Provence et la prune de Lorraine. Gommage visage doux Clean-Glow, **Cultiv,** 50 ml, 15 €.

3. Pour l'utilisation des cerises Montmorency issues d'exploitations agricoles de l'est de la France. Huile botanique cerise, **Oden,** 30 ml, 32 €.

L'initiative à saluer : une avoine bio et locale en Occitanie

Seule marque à cultiver l'avoine Rhealba, A-Derma a fait pour cette céréale le choix du circuit court intégré, en lui consacrant une terre à Puylaurens, au cœur du Tarn. Cultivée selon les normes de l'agriculture biologique, elle ne parcourt pas plus de cinquante kilomètres pour passer du stade de semence à celui de produit fini, avec un double avantage : la conservation de toutes les propriétés des molécules actives et la garantie d'un moindre impact environnemental.
Epitheliale Ultra-Repair, sérum multi-réparateur HA+, A-Derma, 30 ml, 33,90 €.

SHUTTERSTOCK

GRAND FRAIS

Olivier Dumont à Saint-Gilles, 30
à nos côtés depuis 20 ans

RCS MEAUX 397 806 722 - 5 RUE DE LA GALAXY, IMMEUBLE LE VEGA 77700 CHESSY - ROSA PARIS

POUR VOUS PROPOSER
DES PRODUITS DE QUALITÉ,
NOUS TRAVAILLONS EN DIRECT AVEC
PLUS DE 1 000 PRODUCTEURS FRANÇAIS
PASSIONNÉS.

COMME OLIVIER QUI N'A PAS PEUR DE SE FAIRE DÉVORER
PAR LES MOUSTIQUES.

Matcha

LA NOUVELLE GOURMANDISE SANTÉ

Vénérée au Japon, cette poudre verdoyante ancestrale s'impose aujourd'hui en France comme alternative prisée au café et ingrédient raffiné en pâtisserie.

PAR **MORGANE ROBIN**

Si vous avez échappé à la vague *clean girl* sur les réseaux sociaux (des jeunes femmes à la routine sportive, culinaire et beauté impeccable), vous ignorez peut-être le rituel du « matcha latte » : une dose de thé matcha fouettée dans de l'eau chaude, ajoutée à du lait végétal (avoine ou soja), chaud en hiver, glacé en été. Ce hashtag cumule deux millions de mentions sur Instagram ! Mais le matcha, plus qu'une tendance éphémère, « répond à l'envie d'une consommation plus saine, en offrant une alternative au café plus douce pour l'organisme », note Camille Becerra, fondatrice de la marque Anatae.

UN THÉ PAS COMME LES AUTRES

Le matcha et le thé vert proviennent de la même plante, le *Camellia sinensis,* mais leur transformation diffère. « Le matcha est une poudre de thé moulue finement que l'on consomme entièrement fouettée dans de l'eau, d'où son goût intense, sa texture veloutée et ses notes umami », précise Camille Becerra. Cette consommation complète de la feuille permet de profiter à 100 % de ses nutriments. « Il est riche en antioxydants (catéchines et polyphénols notamment), qui protègent les cellules du stress et renforcent le système immunitaire, décrit Vanessa Bedjaï-Haddad, diététicienne. La théanine, elle, améliore la concentration sans provoquer de nervosité. Comme le thé vert, le matcha a un effet drainant sur l'organisme. »

LES DESSERTS PASSENT AU VERT

Le matcha colore et parfume flans, cookies et cakes. Et fait des merveilles sur un nappage au chocolat blanc en offrant une pointe d'amertume. Sa simplicité d'utilisation ainsi que son effet visuel expliquent son succès en pâtisserie, le tout sans en alourdir la note calorique. « Il apporte des antioxydants et limite l'apport en sucre grâce à son parfum mais rien de plus, nuance toutefois Vanessa Bedjaï-Haddad. Quant à la chaleur, elle peut altérer ses bienfaits. »

Le prix élevé du matcha s'explique par sa production artisanale et une récolte limitée. Pour une qualité optimale, Camille Becerra conseille une poudre très fine, d'un vert éclatant, sans astringence excessive, issue du Japon ou de Corée. Plus qu'une mode, le matcha s'impose comme une gourmandise raffinée et bienfaisante.

Quantité raisonnable

« Les tanins du thé, même matcha, peuvent réduire l'absorption du fer, donc aggraver une anémie, précise Vanessa Bedjaï-Haddad. Son acidité, elle, peut causer des brûlures d'estomac. Enfin, gare aux interactions médicamenteuses en cas de prise d'anticoagulants ou de bêtabloquants ». La diététicienne recommande de ne pas dépasser trois à cinq tasses par jour.

MONIKA-GRABKOWSKA-DXIKAIO-VQC-UNSPLASH

Nos deux recettes

1 Crêpes sans lactose au thé matcha

POUR 12 CRÊPES
Préparation : 5 minutes • Cuisson : 45 minutes

INGRÉDIENTS • 60 cl de boisson au soja vanille • 200 g de farine de blé • 50 g de farine de riz • 10 g de thé matcha en poudre • 4 c. à soupe d'huile d'olive

Mélangez le thé matcha et les farines tamisées dans un saladier avec l'huile, puis délayez petit à petit avec la boisson à la vanille, jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
Versez une louche de préparation dans une crêpière et faites revenir 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que la crêpe soit dorée.
Procédez de même jusqu'à épuisement de la pâte et réservez les crêpes. Servez avec une crème Chantilly et des fruits de votre choix.

2 Minicakes au thé matcha, noisettes et chocolat blanc

POUR 4 À 6 PIÈCES
Préparation : 30 minutes • Cuisson : 40 minutes • Repos : 1 heure

INGRÉDIENTS • 4 œufs • 150 g de beurre pommade • 100 g de cassonade • 100 g de farine • 70 g de poudre de noisettes • 1 sachet de poudre à lever • 2 c. à soupe de thé matcha • POUR LE GLAÇAGE • 360 g de chocolat blanc • 40 g de noisettes • 1 c. à café de thé matcha

Fouettez le sucre et le beurre jusqu'à obtenir un mélange onctueux et mousseux. Ajoutez les œufs, tout en fouettant. Versez la farine, la poudre à lever et la poudre de noisettes. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Divisez la pâte en deux et ajoutez le thé matcha dans une des deux moitiés.
Beurrez et farinez des moules à cakes individuels. Remplissez-les aux deux tiers en versant une couche de pâte au thé matcha, une de pâte blanche, puis une troisième au thé matcha. Enfournez pour 35 à 40 minutes. Si le dessus des cakes colore trop vite, recouvrez-les d'une feuille de papier aluminium. Une fois cuits, laissez-les refroidir avant de les démouler.
Concassez les noisettes.
Faites fondre le chocolat blanc à la vapeur en vue du glaçage. Ajoutez le thé matcha et mélangez.
Trempez toutes les faces des cakes dans le glaçage.
Déposez-les sur une grille et, à l'aide d'une spatule, lissez le chocolat afin d'en enlever le surplus. Décorez des noisettes concassées.
Laissez durcir 1 heure à température ambiante. ●

ANGÉLIQUE ROUSSEL – THOMAS DURIO – COM'PRESSE

* Observatoire national de la Santé des Femmes, Agir pour le Coeur des Femmes, Avril 2023 / La consommation de matières grasses riches en acides gras insaturés dans l'alimentation en remplacement de matières grasses riches en acides gras saturés réduit le taux de cholestérol sanguin. Une cholestérolémie élevée constitue un facteur de risque de développement d'une maladie cardiaque coronarienne. Il existe d'autres facteurs de risque qu'il est également important de surveiller. À consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. LB&C SIREN 402 776 322 RCS RENNES.

Primevère
De tout cœur avec vous !

Occupez-vous de votre cœur pour de bon.

Primevère, c'est bien plus qu'une bonne tartine: c'est un geste pour votre santé au quotidien. Aujourd'hui, les maladies cardio-vasculaires sont la 1re cause de mortalité chez les femmes* en France. Mais bonne nouvelle, nous pouvons agir sur 80 % des facteurs de risque en adoptant un mode de vie plus sain. Primevère vous accompagne pour adopter les bons réflexes.

Alors faites ce test et partagez-le !

JE ME TESTE

pour commencer à évaluer la santé de mon cœur

Test conçu en collaboration avec le service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille

L'INSTITUT PASTEUR de LILLE

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

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).

Des relations sincères pour vivre plus longtemps

« Je me sens seule et déconnectée, même en présence d'autres personnes. » Nos relations nous nourrissent, mais parfois, même entourés, un vide persiste. Comment expliquer ce paradoxe à l'ère des réseaux sociaux ? Tout simplement parce que la connexion numérique ne remplace pas la magie d'une véritable interaction humaine. Le temps passé à observer des images idéalisées ne nous connecte pas aux autres, il accentue au contraire la comparaison sociale et peut même renforcer l'impression que l'on est en dehors de la vie. Cette illusion du lien conduit à une déconnexion intérieure. De plus, ce sentiment ne touche pas seulement notre moral : il impacte aussi notre santé physique.

Elles nous apportent du réconfort…

Depuis plusieurs décennies, les recherches montrent que les liens sociaux jouent un rôle déterminant dans le bien-être. L'OMS souligne que des relations sociales de qualité favorisent la santé et la longévité. Une étude récente[1] menée par les universités de Cambridge et Fudan s'est penchée sur la biologie de 42 000 individus pour mieux comprendre l'impact des liens sociaux et comment ceux-ci pouvaient « passer sous la peau ». Les chercheurs ont identifié 179 protéines associées à l'isolement social et à la solitude, lesquelles sont impliquées dans le développement de maladies comme les AVC et le diabète. Savoir que nos liens influencent notre bien-être et notre santé nous invite à cultiver des relations sincères et nourrissantes, celles qui nous apportent du réconfort et du soutien dans les moments clés de la vie.

… atténuent notre sentiment d'isolement

Les recherches en psychologie ont également montré que nos pensées et notre manière d'interpréter nos interactions sociales peuvent renforcer ou atténuer le sentiment de solitude. Lorsque nous nous focalisons sur les interactions négatives ou que nous nous comparons sans cesse aux autres, nous alimentons ce ressenti d'isolement. À l'inverse, apprendre à remettre en question ces pensées – en pratiquant la gratitude ou en reconnaissant la valeur des échanges, même simples – peut permettre d'améliorer notre bien-être[2].

… favorisent notre équilibre

Plutôt que de chercher à être constamment entourés, concentrons-nous sur des moments de qualité. Chaque jour, accordons-nous une interaction sincère et bienveillante :

- Une prise de conscience de nos pensées automatiques pour éviter la comparaison sociale qui renforce l'isolement.
- Un échange chaleureux, même bref, avec un.e ami.e.
- Un geste bienveillant envers un proche ou un inconnu.
- Une pratique d'autocompassion, en s'accordant du temps pour soi sans culpabilité.

Le sentiment de solitude ne se comble pas avec la quantité, mais avec la qualité des liens. Cultiver des moments de réelle connexion est essentiel pour notre équilibre émotionnel et biologique. ●

1. *Nature Human Behaviour*, janvier 2025, et sur doi.org/10.1038/s41562-024-02078-1.
2. *Personality and Social Psychology Review*, août 2011, et sur doi.org/10.1177/1088868310377394.

DR

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

JEU CONCOURS

Abonnez-vous et tentez de gagner un **séjour en thalasso**

Offre **exceptionnelle** Dès **2€*** par mois

Le sac banane

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

*pendant 3 mois puis 3,85€ par mois. **Jeu par tirage au sort, avec obligation d'achat du 01/05/25 au 30/06/25, ouvert à toute personne physique majeure résidant en France Métropolitaine à l'exclusion des personnels de la société organisatrice et des sociétés partenaires ainsi que de leurs familles. Pour participer complétez le formulaire en ligne. Voir règlement accessible via le QRCode. Conformément à la réglementation applicable, vous disposez d'un droit d'accès, de modification et de retrait des informations collectées, sur simple demande, ces droits pouvant être exercés à l'adressedpd@reworldmedia.com

POUR PARTICIPER
Rendez-vous sur :
https://bit.ly/3EE1nBI
ou flashez le code pour voir l'offre !

TIRAGE AU SORT
sur les 500 premiers abonnés**

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 # D1607266

☐ **Offre mensuelle Grand Format (b) :** **2€** par mois au lieu de ~~6,64€~~ soit **70%** de réduction (tarif valable 3 mois, puis 3€85 par mois) **+ le sac banane** (1) **-70%**

☐ **Offre mensuelle avec hors-séries (c) :** **5€75** par mois au lieu de ~~10,77€~~ soit **46%** de réduction (tarif valable 1 an, puis 7€50 par mois) **+ le sac banane** (2) **-46%**

☐ **Offre annuelle Grand Format (a) :** 1 an - 12 nos pour **39€** au lieu de ~~79,68€~~ soit **50%** de réduction **+ le sac banane** (3) **-50%**

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

2 Je choisis mon mode de paiement :

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

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

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

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

Date : ☐☐ / ☐☐ / ☐☐☐☐
Signature :

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

Nom** : ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Prénom** : ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Adresse** : ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

CP** :** ☐☐☐☐☐ **Ville**** :** ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Tél. (portable de préf.) **:** ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐ (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 des frais de port (8.88€). b) Offre sans engagement : je peux résilier à tout moment sur simple appel ou par courrier au service client. Après 3 mois, je serai prélevé de 3,85€ par mois. (c) Offre sans engagement : je peux résilier à tout moment sur simple appel ou par courrier au service client. Après 1 an, je serai prélevé de 7,50€ par mois. (a) Offre avec engagement : abonnement annuel automatiquement reconduit à date d'anniversaire. Le règlement s'effectue en une seule fois. Vous serez informé par écrit dans un délai de 3 mois avant le renouvellement de votre abonnement. Vous aurez la possibilité de l'annuler 30 jours avant la date de reconduction auprès du service client. A défaut l'abonnement sera reconduit pour une durée identique à votre abonnement initial. Pour toute autre information, vous pouvez consulter nos CGV sur kiosquemag.com et contacter le service client par mail sur serviceabomag.fr ou encore par courrier à Groupe Psychologies - Service Client - 40 avenue Aristide Briand - 92227 Bagneux. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France Métropolitaine valable jusqu'au 30/06/2025. DOM-TOM et autres pays nous consulter. Vous disposez, conformément à l'article L 221-18 du code de la consommation, d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du magazine en notifi ant 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 bénéfi ciez d'un droit d'accès, rectifi cation, 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. Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles, vos droits et nos partenaires, consultez notre politique de Confi dentialité sur http://www.kiosquemag.com.

C'EST NOUVEAU

Parfums joyeux, savons soyeux et secrets de bonne mine, notre sélection coup de cœur pour prendre soin de soi aux beaux jours.

EAU SOURIANTE

Symbolisant l'énergie et la confiance en soi, l'eau Splendide Chance invite à saisir les meilleurs instants, à provoquer la spontanéité. Dans sa robe violette, elle dégage une énergie fleurie-fruitée lumineuse, avec des facettes de framboise et de rose, puis s'adoucit dans la poudre d'iris, les muscs blancs et les bois vibrants.
Chance Eau Splendide, Chanel, 50 ml, 118 €.

ROUGE GRIFFÉ

À base d'huiles et de beurres végétaux lissants et adoucissants, le nouveau rouge à lèvres brillant Hermès inspiré par la soie est à la fois fondant, lumineux et discret. Contenu dans un bel objet en métal laqué et brossé rechargeable, il s'annonce comme le meilleur compagnon des gestes beauté quotidiens.
Rouge Brillant Silky, Hermès, 14 teintes, 3 g, 75 €.

POUDRE MYTHIQUE

Dans son nouvel écrin rechargeable doté de motifs écailles, la célèbre poudre de soleil compacte offre une formule à 96 % d'ingrédients d'origine naturelle. Pour réchauffer le teint et structurer le visage, il est recommandé de l'appliquer légèrement avec un gros pinceau sur les zones saillantes du visage : haut du front, arête du nez, tempes et pommettes.
Terracotta, Guerlain, 3 teintes, en édition limitée, 59 €.

JOLIE FLEUR

L'irrésistible fragrance à base de fleur d'oranger et de muscs blancs innocents a vu le jour il a vingt ans déjà. Pour célébrer l'événement et nous rendre encore plus accros, une collection de crème corps, gel douche, savon et brume en est déclinée. Quant à l'eau de toilette, elle se présente désormais dans un nouveau flacon fleuri rechargeable. D'agréables façons de s'envelopper de ses notes fraîches et tendres de néroli, bergamote, jasmin.
Eau de toilette Fleur d'oranger, Fragonard, 100 ml, 38 €.

DR. PRIX PUBLICS DONNÉS À TITRE INDICATIF

FIBRE GLAMOUR

Les gammes capillaires du célèbre coiffeur ont été formulées pour apporter brillance et douceur à tous les types de cheveux, avec jusqu'à 98 % d'ingrédients d'origine naturelle. Élaborées par les laboratoires maison français, elles sont enrichies, entre autres, en acide hyaluronique de différents poids moléculaires, sans silicone et sans sulfate. À noter : une partie des bénéfices est reversée au CEW, une association qui prodigue des soins esthétiques aux femmes hospitalisées.
Shampooing et masque cheveux colorés, Dessange, 250 ml et 200 ml, 42 € et 58 €.

TEINT PARFAIT

Ce soin visage teinté certifié bio contient des microcapsules de pigments minéraux qui unifient le teint en s'adaptant à la carnation. Sans parfum, il est enrichi en beurre de karité et huiles d'amande douce et d'argan qui apportent confort et velouté.
CC Crème, Estime & Sens, 2 teintes, 40 ml, 29,90 €, estime-et-sens.fr.

MOUSSE NATURE

Ces savons soins faits à la main ne sont pas seulement riches en huiles végétales pures d'origine biologique (chanvre, coco, amande douce) et saponifiés à froid dans le Sud-Ouest pour garantir l'intégrité de leurs ingrédients 100 % d'origine naturelle. Ils sont aussi proposés en deux parfums délicats : amande verte-fleur de cerisier ou bergamote-feuille de violette. De jolis cadeaux estivaux.
Savon de Belle Façon, Domaine Singulier, 90 g, 15 €, domainesingulier.com.

PROGRAMME ÉNERGIE

Développée par les Laboratoires Expanscience, Iana est une nouvelle marque proposant des solutions naturelles à visée articulaire à travers une gamme de soins mais aussi de compléments alimentaires, sans colorant, OGM ni conservateur.
La routine Iana « Flexibilité et énergie » est idéale, grâce à une complémentarité de ses deux produits.
Crème chauffante relaxante et complément alimentaire Flexibilité et Énergie, en programme d'un mois, Iana, 100 ml, 13,90 €, et 60 gélules, 22,50 €, en pharmacies.

JOYEUX ANNIVERSAIRE

La fameuse « eau micellaire » nettoyante et démaquillante en un seul geste, pionnière du genre, fête cette année ses 30 ans. Sa formule éco-biologique sans parfum, à base de dix ingrédients et au pH physiologique, bénéficie d'une haute tolérance pour toutes les peaux et préserve la flore cutanée. Une prouesse qui a fait ses preuves.
Eau micellaire Créaline H_2O, édition limitée 30 ans designée par Victoria Beckham, Bioderma, 500 ml, 13,90 €, en pharmacies.

NICOLAS DEMORAND brise le tabou de sa bipolarité

COUP DE CŒUR

Intérieur nuit
de Nicolas Demorand,
Les Arènes, 112 p., 18 €.

NICOLAS DEMORAND
Ancien élève de l'École normale supérieure, Nicolas Demorand, 54 ans, est journaliste. Il coprésente chaque matin la tranche 7/10 de France Inter avec Léa Salamé. Le 26 mars, il révélait en direct à l'antenne être bipolaire, brisant le tabou de la maladie mentale.

Il faut un certain courage, lorsqu'on est l'un des journalistes les plus écoutés de France, pour écrire (ou dire à l'antenne) : « Je suis un malade mental. » Cette phrase liminaire a manifestement été pesée, pensée – à la fois mantra, confidence et acte d'engagement – pour pallier des années de silence, de « honte, brûlante, de vivre dans cet état de faiblesse intime ». Nicolas Demorand, qui anime avec talent la tranche matinale de France Inter, a longtemps caché à ses proches sa bipolarité, elle-même diagnostiquée après dix ans d'une insoutenable errance médicale. Elle se traduit par un épuisant « yo-yo mental » (« une phase d'euphorie, neuf dépressions ») qu'il a choisi de raconter au plus près de la fêlure, de la colère. Une vie à ressasser des idées noires avant d'être cueilli par un élan d'énergie malsaine, prélude au prochain effondrement.

Ce geste d'écriture s'est imposé à lui cet automne, au cours d'une journée spéciale organisée par la radio sur le tabou de la santé mentale. En réunion, le journaliste s'est tu, habitué à donner le change, à assurer en bon « moine-soldat » de l'audiovisuel public. Puis volte-face : puisque sa notoriété vaut exemple, pourquoi ne pas dire, témoigner de son cas personnel, appeler à une « révolution du regard » sur nos vulnérabilités, nos pathologies ? Pourquoi ne pas évoquer frontalement – car « on ne fait pas de littérature avec une grosse dépression » – les médecins généralistes ou les grands pontes qui loupent le diagnostic, les psychanalystes qui comptent leurs billets, mais aussi les rencontres décisives (« une psychothérapeute extraordinaire ») à l'hôpital Sainte-Anne, le recours au lithium, aux régulateurs d'humeur, les « liens forts et doux » qui se tissent dans le gouffre ? À ce titre, *Intérieur nuit*, récit sec, tendu, perspicace, parfois caustique, nous éclaire profondément. **E.D.**

JÉRÔME BONNET – DR

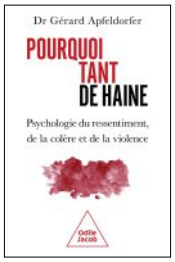
PSYCHOLOGIE

Psychologie du vide existentiel

sous la direction de Jean-Luc Bernaud

Quel est ce vide qui à la fois nous étouffe et nous échappe ? Ce sentiment d'absence de sens, cette incomplétude qu'on peine à nommer, à combattre ? Le psychiatre autrichien Viktor Frankl (1905-1997) considérait la « vacuité existentielle » comme le mal du siècle et élaborait sous le nom de « logothérapie » des pistes de soin efficaces pour nous aider à clarifier nos valeurs et retrouver une once de plénitude. Compilant une dizaine de contributions de psychologues, l'ouvrage rend hommage aux travaux de Frankl et les adapte au monde contemporain (*bore-out,* ennui, éco-anxiété…), liste au passage les différents instruments de mesure du vide existentiel (échelle de Hazell, de Price, etc.). Aussi enrichissant pour les étudiants en psychologie que pour celles et ceux qui voudraient approfondir ce vertigineux motif. **E.D.**

Dunod, 304 p., 26 €.



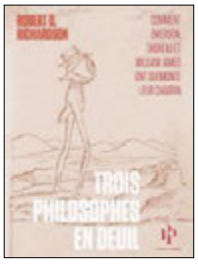
Pourquoi tant de haine

de Gérard Apfeldorfer

Haine, colère, envie : le temps est au ressentiment et l'actualité nous le prouve tous les jours. Célèbre psychiatre, Gérard Apfeldorfer nous explique que la haine existe en chacun de nous. Nécessaire pour se protéger, pour survivre, celle-ci prolifère aujourd'hui sur les réseaux sociaux, entre deux automobilistes ou sur un champ de bataille. Comprendre ce phénomène est donc une urgence : à l'aide de témoignages, l'auteur décortique cette force irrésistible et puissante. Les femmes utilisent une violence souvent indirecte, tandis que les hommes laissent la violence s'exprimer. Les thérapies comportementales et cognitives permettent d'examiner nos pensées automatiques quand on bout de rage et d'éviter les scénarios trop agressifs. Du mari jaloux au terroriste, Gérard Apfeldorfer livre un tour d'horizon exhaustif de cette émotion et les outils pour y faire face. **A.B.**

Odile Jacob, 368 p., 23,90 €.

PHILOSOPHIE



Trois Philosophes en deuil

de Robert D. Richardson

Ce bref livre aurait pu s'appeler « Résilience »; il agit sur son lecteur comme un baume délicat sauvé des tempêtes du XIXe siècle. L'Américain Richardson l'a écrit un peu avant de mourir (en juin 2020) pour raconter comment trois figures de la pensée américaine ont, dans les années 1850, surmonté le deuil de proches (femme, frère, cousine) et puisé dans cette épreuve matière à bouleverser leur regard ou déclencher leur vocation. À tous les trois, le chagrin a ouvert les yeux. Une épiphanie au Jardin des plantes sauva ainsi le naturaliste Emerson de la dépression. Son ami Henry David Thoreau, l'auteur du cultissime *Walden ou la vie dans les bois* (Gallimard, 1990), fortifia lui aussi son optimisme dans la contemplation de la nature. De son côté, l'endeuillé William James, père de la psychologie américaine, a su convertir sa peine en force motrice. Une douleur en commun, trois destins d'exception, brossés ici avec élégance. **E.D.**

Premier parallèle, 180 p., 17 €.

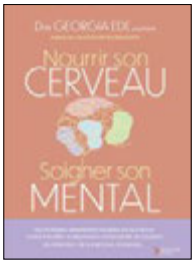
La Vie intense, une obsession moderne

de Tristan Garcia

Près de dix ans après sa parution, ce vigoureux essai de Tristan Garcia – réédité avec une postface inédite pour les cinquante ans des éditions Autrement – conserve sa puissance de dessillement. L'écrivain philosophe y observe nos existences sous le prisme de « l'intensité », diapason de l'épanouissement, qui condamne l'humain à une quête débridée d'excitation, de plaisir ou de sensations fortes. Un idéal de vie survoltée, calquée sur le modèle d'un flux nerveux ou électrique, que chacun attise au risque de l'épuisement et de la déflation existentielle. Une analyse toujours aussi pertinente en 2025. Penseur subtil, Tristan Garcia ne suggère pas d'opposer à cette accélération du présent une routine de basse intensité, mais de forger au contraire une éthique personnelle, vibrante, pondérée – presque un courant alternatif. Brillant. **E.D.**

Autrement, 288 p., 20,90 €.

SANTÉ



Nourrir son cerveau, soigner son mental
de Georgia Ede

De plus en plus de livres sortent sur la psychiatrie nutritionnelle, cette discipline assez neuve qui lie le bon fonctionnement de notre cerveau à notre alimentation. Ici, l'autrice, psychiatre qui souffrait elle-même d'anxiété, nous éclaire : une nourriture très riche en sucres, en produits transformés, en céréales, provoque une inflammation du cerveau. Pour se soigner, place au régime protéiné avec beaucoup de viande au programme, des œufs, du poisson. Surprise de la Dre Ede : ses symptômes régressent de manière spectaculaire… Si l'on peut questionner l'omniprésence de la viande (saine et de bonne qualité) dans cet ouvrage, on ne peut qu'être d'accord sur le fond : combien de malades pourraient se passer de psychotropes si on s'intéressait enfin au contenu de leur assiette ? Un champ d'étude novateur et passionnant. **A.B.**

Thierry Souccar éditions, 448 p., 26,90 €.

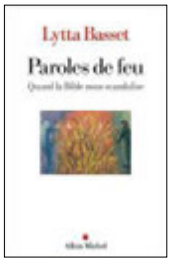
PARENTALITÉ

Enfanter une étoile qui danse, phénoménologie du chaos quotidien
d'Elsa Godart

Servitude, précarité, charge mentale, déconsidération… Tel serait le destin peu reluisant qui guetterait la plupart des mères de famille. Une « aliénation insidieuse » avec des journées intenables et un chaos d'injonctions qu'Elsa Godart énumère non sans clairvoyance. « Le droit des femmes a évolué, celui des mères n'a pas bougé », juge la psychanalyste, soucieuse de réparer cet oubli, cet « impensé de nos sociétés », à la faveur d'une réflexion philosophique nourrie de cas concrets. L'analyse est juste, offrant une synthèse ambitieuse des *motherhood studies* aux États-Unis, des travaux de Luce Irigaray, Henri Lefebvre ou Camille Froidevaux-Metterie (*Un si gros ventre*, Stock, 2023). Avec ce texte, Elsa Godart nous invite à « sublimer » la condition maternelle, à défendre un « maternisme » comme prolongement naturel du féminisme. **E.D.**

Armand Colin, 368 p., 22,90 €.

SPIRITUALITÉ



Paroles de feu
de Lytta Basset

Il peut arriver qu'un verset de la Bible vous reste au travers de la gorge. « Tu enfanteras dans la douleur », « Femmes, soyez soumises », « Je crée le mal », « Tends l'autre joue », etc. La théologienne protestante Lytta Basset a épinglé les paroles les plus scandaleuses qu'elle a pu croiser dans les Évangiles, « passages dérangeants », « textes imbuvables », qu'elle revisite ici avec science et agilité, comparant les traductions, revenant aux mots originels, et détricotant in fine les lectures trop univoques et autres « instrumentalisations mortifères » du texte depuis des siècles. Au diable les interprétations littérales, celles qui culpabilisent ou emprisonnent ! L'exégète salue au contraire la « force thérapeutique de la Bible » dès lors qu'on y picore sans œillères, en acceptant la féconde polysémie des « paroles de feu » qui résonnent en vous. Édifiant. **E.D.**

Albin Michel, 272 p., 21,90 €.

LITTÉRATURE

Comment écrivent les écrivains
de Belinda Cannone

À quoi tient-il, au fond, ce miracle de l'écriture ? À un cadre ? Un talent singulier ? Une détermination hors du commun ? L'essayiste et romancière Belinda Cannone a eu l'excellente idée d'aller poser la question à quelques élus, des écrivains français particulièrement doués, comme Nathalie Azoulay, Marie Ndiaye, Jean Echenoz ou Emmanuel Carrère. Ils sont quinze à répondre, à raconter sans faux-semblants leur quotidien, les aléas du métier, mais aussi leurs fixettes, marottes, emballements, prescriptions. Certains écrivent au café, d'autres dans leur lit. Pour boucler un roman, Maria Pourchet s'échappe un mois par an dans le Lot, quand Nicolas Mathieu s'escrime à pondre mille mots par jour à sa table. Autour de l'énigme de la création, une savoureuse et inspirante polyphonie, à laquelle sont également conviés François-Henri Désérable, Lilia Hassaine, Jérôme Garcin ou Cécile Guilbert. **E.D.**

Thierry Marchaisse, 208 p., 20 €

DR

ioma
PARIS

N°1 de la Cosmétique Personnalisée*

Plus besoin de choisir sa teinte, **il s'adapte à VOUS !**

TEXTURE LÉGÈRE
parfaite pour
le printemps

EFFET BONNE MINE
instantané

MICROCAPSULES PIGMENTÉES
adaptatives
et intelligentes

Nous avons créé un CC Gel en une seule nuance, intelligente et adaptative, qui hydrate et illumine pour un éclat immédiat.

Disponible sur www.ioma-paris.com, myieva.com, dans les parfumeries Beauty Success et Marionnaud, chez L'Atelier du Sourcil et en pharmacies.

*N°1 en ventes de soins personnalisés (source : Cosmétiquemag Novembre 2018).

FÉMINISME

De mères en filles, dix récits de transmission féministe à l'ère de MeToo

sous la direction de Camille Abbey

Quelles leçons a-t-on apprises de sa mère ? Comment élève-t-on une fille féministe ? Parle-t-on vraiment des mêmes valeurs et combats entre deux générations ? Une dizaine d'autrices ont décidé de se confier en partant de leur héritage. Citant Mona Chollet, Simone de Beauvoir ou Gisèle Halimi, les romancières évoquent leur adolescence, les questions de cet âge, leurs repères familiaux. Avoir une fille à son tour nous fait replonger dans notre propre histoire, dans un tiraillement qui vise à protéger sans enfermer, à dire sans choquer. Plus qu'une simple collection de récits, on sent ici l'intime, l'émotion, la générosité du projet. Deuil périnatal, enfant « différent », fille rebelle ou lointaine : chacune se livre sans fard. En bonus à la fin de chaque chapitre : une liste de livres, de podcasts à découvrir en solo ou… avec sa fille ! **A.B.**

Solar, 224 p., 18,90 €.

« Pas tous les hommes quand même ! »

de Giulia Foïs

La vidéo a connu un certain succès sur TikTok : on demande à des jeunes filles si, seules en forêt, elles préféreraient tomber sur un ours ou sur un homme. Réponse quasi unanime : elles choisissent l'ours ! Or la plupart des hommes font mine de ne pas comprendre le problème. Le hashtag NotAllMen (« Pas tous les hommes ») fleurit sur les réseaux sociaux, bannière sous laquelle ils se dédouanent, s'épargnent à titre individuel, refusant le caractère systémique de la violence masculine (les hommes commettent pourtant 96 % des viols, neuf plaintes sur dix sont classées sans suite, etc.). Avec sa décapante énergie, la journaliste Giulia Foïs, collaboratrice de *Psychologies*, dézingue l'impunité, la « culture de l'excuse », cette solidarité dans le déni qui perdure malgré MeToo ou Mazan. Elle aligne les chiffres, secoue les pièces à conviction et invite « tous les hommes » à un salutaire examen de conscience. **E.D.**

La Meute, 96 p., 11,50 €.

BD

Kilomètre zéro, le chemin du bonheur

de Maud Ankaoua, illustrations de Mathilde Ducrest

On avait aimé son best-seller : on adore le roman graphique qui en est issu ! Maud Ankaoua, ancienne coach et conférencière, narre ici l'histoire d'une fille que l'on connaît toutes, un peu trop obsédée par son travail, pressée et… célibataire. Quand sa meilleure amie, Romane, gravement malade, cherche à explorer des moyens de guérison moins conventionnels, Maëlle se retrouve… au Népal ! Malgré une arrivée difficile, celle-ci va petit à petit apprendre à lâcher prise, à écouter son moi intérieur, à ne plus courir. Un défi pour elle mais un cheminement intérieur grâce à Maya, guide spirituelle. Le trek vers l'Himalaya lui permettra de se confronter à ses vrais besoins, de retrouver son âme malmenée. Un roman positif pour les moments difficiles, à dévorer quand on recherche une certaine sérénité. Mention spéciale à l'illustratrice et ses bulles pleines de douceur ! **A.B.**

Casterman, 152 p., 21,50 €.

RÉCITS

Un amour de famille

de Jennifer, Margaux et Pascale de Fouchier

Dans *Le Château de mes sœurs* (Les Pérégrines, prix de l'essai *Psychologies* 2024), Blanche Leridon rendait hommage aux « fratries féminines » et à la puissance du lien qui unit les sœurs. En voilà une magnifique incarnation avec ce récit à trois voix, réminiscence d'une enfance à la fois heureuse et tourmentée par le destin. Les sœurs Fouchier évoquent le couple solaire formé par leurs parents, qui se sont rencontrés dans un vol New York-Miami, puis le décès précoce de leur mère sur une route de Bretagne et la sinueuse reconfiguration des liens… La beauté de ce texte tient naturellement à sa forme originale, à ce chœur sororal, émouvant trio de voix qui alternent, insufflent chacune son rythme et sa sensibilité à la geste familiale. « Vulnérables mais ensemble », les sœurs célèbrent leur solidarité à toute épreuve, leur « ronde organique ». Une existence à partager joies, peurs, drames. « À choisir le feu de la vie. » **E.D.**

Grasset, 224 p., 20 €.

DR

Le seul service Beauté et Bien-être technologiquement personnalisé.

myieva™

La box beauté

Teint Naturel.

Un teint éclatant comme après un week-end au soleil !

ÉDITION LIMITÉE

92€90

Valeur réelle

170€10

✓ 3 PRODUITS FULL SIZE ✓ 2 PRODUITS FORMAT VOYAGE ✓ 1 TROUSSE BEAUTÉ

Disponible exclusivement sur myieva.com

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

RÉCITS

L'Accident
de Jean-Paul Kauffmann

Chez Jean-Paul Kauffmann, le souvenir progresse par cahots, résonances, soubresauts. Ici la réminiscence d'un tragique accident de camion, en 1949, dans son village de Corps-Nuds, en Bretagne – dix-huit morts, un véritable traumatisme –, le replonge en ses terres natales, avive les couleurs de l'enfance, la mémoire de cette « société villageoise » ritualisée, celle des clochers, des comices agricoles, qu'il dépeint avec grâce, mais sans nostalgie. Son père, Marcel, tenait une boulangerie, paradis olfactif qui aiguisa son flair journalistique. Cette existence de peu, à la fois morne et radieuse, lui servit de rempart psychologique pendant ses trois ans de détention comme otage au Liban. L'enfance comme lieu du rêve, kit de survie, à laquelle Kauffmann consacre ce beau et généreux récit sur les accidents de la vie et la persistance des racines. **E.D.**

Les Équateurs, 336 p., 22 €.

Immortels
de Camille Kouchner

Dans son deuxième livre, Camille Kouchner choisit de nous parler de Ben, son double, son presque frère, l'enfant avec qui elle a grandi car leurs deux mères, très amies, les ont élevés ensemble. Du lit d'hôpital où elle vient d'être opérée, elle revient sur sa famille flamboyante, dysfonctionnelle et même perverse, comme le livre *La Familia grande* (Seuil, 2021), un vrai électrochoc, l'avait déjà démontré avec force. Ici, les pères sont aux abonnés absents ou toxiques, les mères, féministes engagées, mais manquant d'empathie et de sens commun avec leur progéniture. Ben ne saura quoi faire de cet héritage et s'abîmera dans les drogues. Un récit d'une puissance folle sur la jeunesse – que l'on croit immortelle –, les liens que l'on tisse, qui parfois dépassent l'amour et servent de paravent à la douleur des jours. Poignant récit écrit d'une plume vive et parfois acérée. **A.B.**

Seuil, 224 p., 20 €.

ROMANS

Ils se sont tant aimés
de Tahar Ben Jelloun

Nous avions quitté Lamia et Nabile, jeunes amoureux fougueux, époux à la vie bien pleine, puis divorcés. Dans ce deuxième tome des *Amants de Casablanca* (Gallimard, 2023), qui peut se lire de manière totalement séparée, les héros ont conservé un lien clandestin malgré leur divorce. Quand le mari de Lamia meurt de vieillesse, ils officialisent de nouveau leur relation. Peut-on tout recommencer à zéro ? Alors que la maladie frappe, le couple va retrouver un nouveau souffle, chercher à vieillir ensemble, affronter le regard des autres dans un pays tenté à la fois par le modernisme et une certaine forme de conservatisme. Dans ce Casablanca solaire, les histoires s'entrecroisent tandis que l'actualité terrible de la région et le massacre du 7 octobre en Israël crispent les débats, ce qu'apprendra Nabile, médecin humaniste, à ses dépens. Un roman sur le désir, la force de l'amour et les ressorts d'un couple qui dure malgré les épreuves. Habité. **A.B.**

Gallimard, 304 p., 21 €.

Terre brisée
de Clare Leslie Hall

Beth est une toute jeune fille de 17 ans quand elle rencontre Gabriel. Gabriel, l'intellectuel qui souhaite consacrer sa vie à écrire des romans, et qui partira étudier à Oxford, poussé par une mère manipulatrice. Déçue, la jeune femme finira par épouser Franck et, dans leur ferme, élève leur fils Bobby lors de jours heureux. Pourtant, quand Gabriel revient au village, Beth ne peut s'empêcher de le retrouver malgré les rumeurs qui ne manquent pas de secouer la communauté. Cette liaison adultère se termine tragiquement, et un procès verra la condamnation de Franck, le mari de Beth, muré dans le silence. Que s'est-il passé ce jour-là ? Qu'est-on prêt à risquer pour revivre son premier amour ? Un livre phénomène traduit dans vingt-cinq pays et bientôt adapté au cinéma autour d'un secret particulièrement bien caché, et un roman idéal pour les week-ends sur un transat ! **A.B.**

Charleston, traduit de l'anglais par Virginie Buhl, 416 p., 22,90 €.

DR

ROMANS

La Liste d'Anouk
d'Alexandre Galien

Mourir à 30 ans, est-ce seulement possible ? À cet âge, Adam est veuf car Anouk, sa femme, a été percutée par un camion. Comment accepter une telle épreuve quand on a bâti son couple sur la liberté, la folie amoureuse et le succès, en tant que romancier pour lui, et comique pour elle ? Adam broie du noir, ne répondant à aucune sollicitation. Pourtant, son meilleur ami, Razack, ne s'avoue pas vaincu et s'invite pour ranger les affaires de la jeune morte. Un étrange cahier fait alors son apparition, avec une liste de personnes peu aimables que la jeune femme a pu croiser. Un prétexte pour sortir Adam de cet appartement et, grâce à ce jeu de piste posthume, retrouver un peu de la fantaisie de sa femme. Mais la dernière page est déchirée : voilà, les deux amis cherchant partout un signe d'Anouk, peut-être son testament spirituel ? Un roman par un grand pro du polar qui, ici, instille ironie, tendresse et moments de fous rires. **A.B.**

HarperCollins, 224 p., 19,90 €.

Le Cœur invincible
de Laurence Peyrin

À cause d'un geste maladroit dans le métro de New York, Holly, créatrice de bijoux au succès assumé, va progressivement tout perdre par le biais des réseaux sociaux, qui, en raison d'un malentendu, donnent une connotation raciste à cet incident. Azaria, adoptée à la naissance et cohabitant avec une mère formidable, se retrouve enceinte et cherche par tous les moyens à retrouver sa génitrice. Un ballet dans le New York branché, entre Brooklyn et le Village, pour deux héroïnes qui, chacune, feront un pas vers l'autre. Une bien belle histoire d'amour, de secrets, de filiation, de la part d'une autrice vivant à Manhattan et qui nous y transporte de livre en livre, au plus près de la psychologie de ses personnages. **A.B.** ●

Calmann-Lévy, 416 p., 21,50 €.

Collection Comprendre & Agir
Depuis plus de 20 ans

Les meilleurs experts vous aident à **COMPRENDRE** vos souffrances, à trouver des clés pour **AGIR...** et aller vraiment mieux

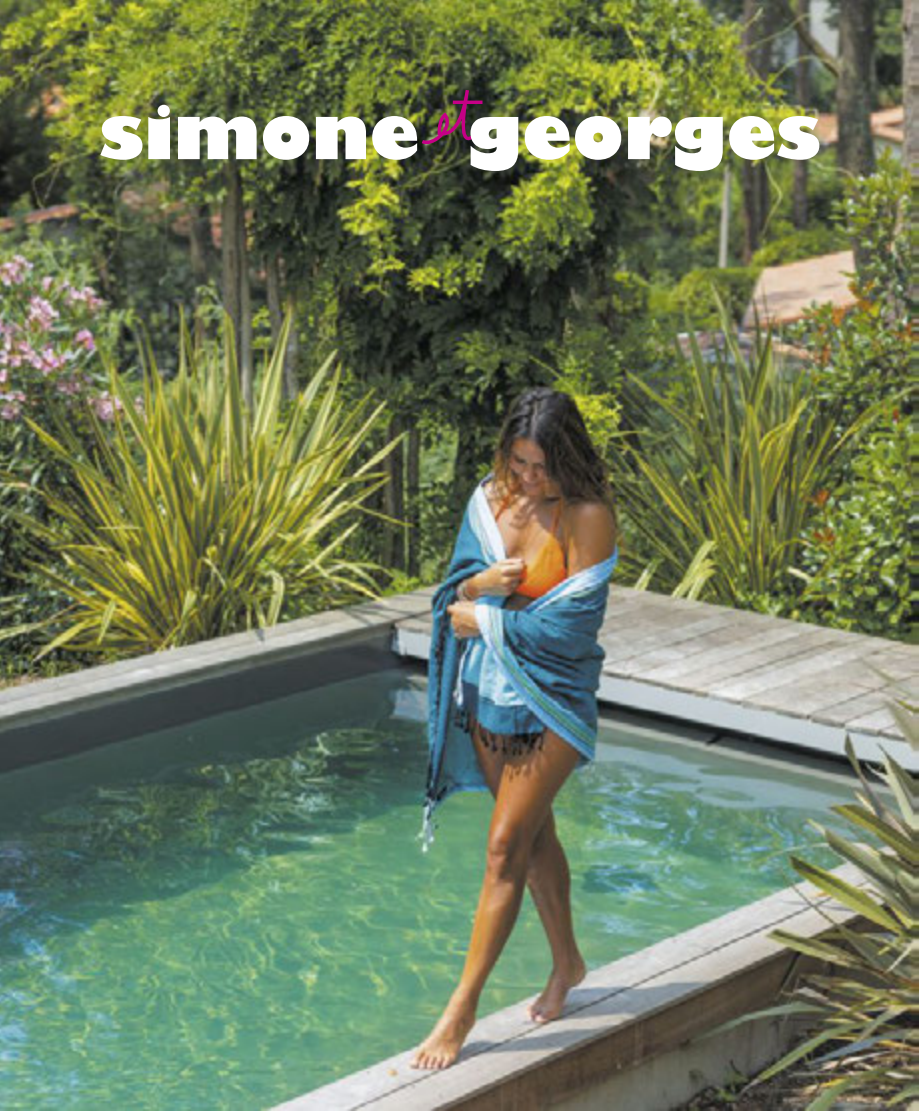
NOUVEAUTÉ

Éditions EYROLLES

Il n'est rien de si précieux que ce temps de notre vie, cette matinée infinitésimale, cette fine pointe imperceptible dans le firmament de l'éternité, ce minuscule printemps qui ne sera qu'une fois, et puis jamais plus »

VLADIMIR JANKÉLÉVITCH
(1903-1985), philosophe cité dans « La Question existentielle », p. 88

SHUTTERSTOCK



Kikoy Cuba

Cuba, île des Caraïbes, a donné son nom à ce beau Kikoy. Un bleu vert profond illuminé par une bordure bleu ciel, de petites bandes turquoise, vertes et violettes qui donnent ensemble un tissu magnifique avec des contrastes harmonieux.

Découvrez nos 20 coloris de Kikoy et tous nos accessoires de plage.

www.simone-et-georges.com

LIBRE
YVES SAINT LAURENT
YSLBEAUTY.COM
L'ORÉAL FRANCE - SNC - 30 RUE D'ALSACE 92200 LEVALLOIS-PERRET/RCS NANTERRE 919 434 894.
DUA LIPA
L'EAU DE PARFUM ORIGINALE & L'EAU NUE,
LE NOUVEAU PARFUM DE PEAU SANS ALCOOL