



PSYCHOLOGIES

Donnons-nous
TROP LE CHOIX
à nos enfants ?

Psycho-nutrition
OUI, NOS ASSIETTES
SOIGNENT NOTRE
MENTAL !

Mélissa
Da Costa

“Je n’ai toujours
pas les codes,
mais je m’en fiche”

DOSSIER

APPRENDRE À S’AIMER

TEST
QUEL DÉFI POURRAIT
TRANSFORMER
VOTRE VIE ?

Autopsy
JE N’AIME PAS
INVITER LES GENS
CHEZ MOI

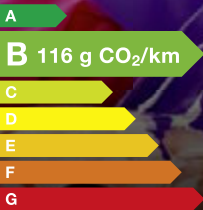
CE QUE NOS
CARTES DE VŒUX
DISENT DE NOUS

Vivre avec
une personne
anti-psy



SKODA

Conçues pour tout.
Même conduire.



www.skoda.fr

Volkswagen Group France - SAS - Capital : 198 502 510 € - 11, av. de Boursonne - 02600 Villers-Cotterêts - RCS Soissons 832 277 370.

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

SKODA

Conçues pour tout.
Même conduire.



A 0 g CO₂/km

B

C

D

E

F

G

www.skoda.fr

Volkswagen Group France - SAS - Capital : 198 502 510 € - 11, av. de Boursonne - 02600 Villers-Cotterêts - RCS Soissons 832 277 370.

Au quotidien, prenez les transports en commun **#SeDéplacerMoinsPolluer**

LE PLUS BEAU DES CADEAUX

JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE



*Galleries
Lafayette*



« FAMILLE : TROUVER
LA FORCE DE RESTER SOI »
C'est le thème de notre
nouveau hors-série.
Actuellement en kiosques
et sur kiosquemag.com.

ET APRÈS ?

Décidément, curieuse époque que la nôtre. Début 2025, la santé mentale était érigée Grande Cause nationale. Et tout au long de l'année, les études se sont succédé, révélant tour à tour l'état de fragilité des jeunes, des femmes, des salariés, des indépendants, des étudiants, des seniors, des agriculteurs... Un panorama large, mais un même constat, préoccupant, parfois alarmant.

En juin, Yannick Neuder, alors ministre de la Santé et de l'Accès aux soins, présentait un plan psychiatrie de vingt-six mesures visant à « mieux repérer, mieux soigner, mieux accompagner » (voir p. 26). Quelques avancées ont vu le jour ; le silence autour du sujet s'est lentement fissuré. Mais une question demeure : que restera-t-il de cet élan l'année prochaine, et celles d'après ? Car les difficultés persistent : manque de postes, manque de moyens et, pour beaucoup, un accès aux soins compliqué, parfois impossible. Et voici qu'au moment où nous écrivons ces lignes, un amendement au projet de loi de financement de la Sécurité sociale, déposé par des élus centristes, propose de mettre fin au remboursement des actes « se réclamant de la psychanalyse », pour raisons budgétaires. Quand le politique s'autorise à trancher dans des domaines où prévaut l'expertise... Oui, décidément, curieuse époque. C'est pourquoi nous vous invitons, en cette période de fêtes, à mettre entre parenthèses le tumulte ambiant pour revenir à l'essentiel : vous, et vos proches.

Dans ce numéro, nous explorons les thèmes de la réconciliation avec soi, des défis qui bousculent, des rencontres amoureuses, des liens familiaux. Un sommaire doux et apaisant, à l'image des vœux que nous formons pour vous accompagner vers 2026.



STÉPHANIE PIC
DIRECTRICE DE LA RÉDACTION

SOMMAIRE



PHOTO :
PASCAL ITO/ALBIN MICHEL

- 12 **LE COURRIER**
Vos questions à Claude Halmos
- 16 **LE DIVAN**
Mélissa Da Costa
« Je n'ai toujours pas les codes,
mais je m'en fiche »
- 23 **LE REGARD DE**
CHRISTOPHE ANDRÉ
« Quelle idiote ! », « Je t'aime »...
La puissance des
paroles performatives
- 25 **ICI ET MAINTENANT**
À la loupe
Décryptage
À l'affiche : *Ma frère*
- 30 **LE RENDEZ-VOUS DE**
MARINE COLOMBEL
Tout ce qui brille n'est pas d'or...

32 DOSSIER APPRENDRE À S'AIMER

- 34 Je m'aime un peu, beaucoup...
Pas du tout
- 37 Petit lexique de l'ego
- 38 Silvia Lippi : « L'amour de soi
est totalement instable »
- 42 La thérapie, une voie vers
la réconciliation
- 44 Sept expériences scientifiques
pour s'aimer mieux
- 47 La bibliothérapie
d'Augustin Trapenard

Les pages signées « Communiqué » sont des pages de publicité. Les pages signées « Publismarque *Psychologies* » sont des pages de publicité réalisées par l'équipe commerciale de *Psychologies* pour une marque. Ce numéro contient, sur tout ou partie de sa diffusion, un tout-en-un abonnement jeunesse Noël posé en 4^e de couverture (édition grand format).
Tous les prix publiés dans ce numéro sont donnés à titre indicatif.

Abonnez-
vous
p. 79



48

C'EST LA VIE

- 50 Enquête**
Psycho-nutrition : oui, nos assiettes soignent notre mental !
- 54 Décryptage**
Ce que nos cartes de vœux disent de nous
- 58 Famille**
Donnons-nous trop le choix à nos enfants ?
- 60 Couple**
Les clés pour trouver l'amour sur Internet à 60 ans
- 64 Test**
Quel défi pourrait transformer votre vie ?
- 68 Autopsy**
Je n'aime pas inviter les gens chez moi
- 70 Méthode**
Vivre avec une personne anti-psy
- 72 Récit**
« J'ai découvert que j'avais une fratrie à 58 ans »
- 76 Analyse**
Ce que notre goût des polars raconte de nous
- 78 Dans la tête des ados**
Par Delphine Py



ACPM

LE TRI
+ FACILE



80

C'EST BON À SAVOIR

- 82 La question existentielle**
Vivre et exister : quelle différence ?
- 86 Le maître de psy**
Toni Wolff, dans l'ombre de Jung
- 89 Le filtre**
L'effet Veblen
- 90 Profession psy**
Le silence en séance
- 92 La première séance**
« Un rêve récurrent me perturbe depuis vingt ans »

98

C'EST À VOUS

- 100 Découverte**
Une routine coréenne pour un teint radieux
- 104 Bien-être**
Faites entrer la lumière !
- 108 Beauté douce**
L'avocat aux multiples bienfaits
- 109 Beauté green**
Le mot du mois : minéraux
- 110 Cuisiner simplement**
Kéfir et kombucha : le bien-être pétillant !
- 114 Sagesse de la nature**
Quand le lion nous rappelle notre place
- 116 Évasion**
L'art au sommet
- 122 La biblio**
Chroniques sur la condition féminine
- 130 Événement**
Une soirée pour célébrer les livres

CONTRIBUTEURS

Claude
HALMOS

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

Christophe
ANDRÉ

Psychiatre, il est l'auteur notamment de *S'estimer et s'oublier* (Odile Jacob, 2024) et *Vivre avec, vivre après* (avec Cloé Brami et Violaine Forissier, L'Iconoclaste, prix de la rédaction *Psychologies* 2025). Tous les mois, il pose son regard curieux sur notre monde (lire p. 23).

Marine
COLOMBEL

Psychiatre, elle exerce en région parisienne et est l'autrice de plusieurs ouvrages, parmi lesquels *Je crois en moi* (Marabout, 2025). Chaque mois, elle livre ses conseils et son éclairage (lire p. 30).

Augustin
TRAPENARD

Normalien, agrégé d'anglais, il présente *La Grande Librairie* le mercredi sur France 5, et *Variétés* le samedi à 13 h 30 sur RTL. Il est aussi le parrain de l'ONG Bibliothèques sans frontières. Retrouvez-le dans notre dossier (lire p. 47).

Robert
NEUBURGER

Psychiatre et psychanalyste, il est l'auteur, entre autres, de « *J'y vais... ou j'y vais pas ?* » et d'*Écrire sa mère* (Payot, 2021 et 2023). Chaque mois, il reçoit un lecteur ou une lectrice pour une première séance de psychothérapie (lire p. 92).

Violaine
GELLY

Ancienne rédactrice en chef de *Psychologies*, journaliste, psychopraticienne et biographe, autant de façons de mieux comprendre l'autre, elle a publié notamment, en 2021 chez Héliopoles, *Claire et les ombres* (lire p. 82, 86).

Marie-Claude
TREGLIA

Journaliste, réalisatrice de documentaires, elle a dirigé le service psycho d'un grand magazine féminin. Autrice de *Fini l'amour ?* (Le Courrier du livre, 2022), elle a rejoint *Psychologies* pour continuer à enquêter au cœur de l'intime (lire p. 34, 37).

Delphine
PY

Psychologue très suivie sur les réseaux sociaux, autrice du *Guide de ta santé mentale* (Marabout, 2023), elle a participé à l'émission *Rendez-vous chez le psy* (France 2). Pour *Psychologies*, elle répond aux questions des ados (lire p. 78).

D'APASON
PRÉSENTE

CLASSIQUICIME

megève

Offrez plus qu'un concert de musique classique,
offrez une expérience Classiquicime

DU 26 AU 29 MARS 2026



Mister studio - 2025

Au programme de la seconde édition du festival Classiquicime :

**Le Concert de la Loge, Julien Chauvin & Compagnie Käfig
Mourad Merzouki || Lise de la Salle & Saskia Giorgini ||
Alex Vizorek & Orchestre des Pays de Savoie || Le Concert
Spirituel, Hervé Niquet || Le Poème Harmonique Vincent
Dumestre || Anna Sigalevitch & Célimène Daudet || Orchestre
d'Harmonie de Megève...**



Programme et réservation sur
[classiquicime - megeve.com/billetterie - 2026](https://classiquicime-megève.com/billetterie-2026)

D'APASON



LE DAUPHINÉ



REWORLD
MEDIA

PSYCHOLOGIES

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

Éditeur **GERMAIN PERINET** • Editrice adjointe **CHARLOTTE MIGNEREY**
Directrice de la rédaction **STÉPHANIE PIC** • Rédactrice en chef adjointe **AURÉLIE MARCIREAU**

Directrice artistique **LUCIE BOUQUET**

Secrétaire générale de la rédaction **CAMILLE DALLIER** camille@psychologies.com

Rédactrice **HÉLÈNE FRESNEL** helene.f@psychologies.com (reporter)

Collaborateurs **AURORE AIMELET** (thérapies, La première séance) aurore.aimelet@psychologies.com,
ARIANE BOIS (livres), **CHARLINE DELAFONTAINE** (À la loupe, Décryptage actu), **ERWAN DESPLANQUES** (livres),
GIULIA FOÏS (Divan), **MONIQUE LE DOLÉDEC** (chef de rubrique beauté/bien-être), **PHILIPPE ROUYER** (cinéma),

FREDERIKA VAN INGEN (Sagesse de la nature)

Chroniqueurs **CHRISTOPHE ANDRÉ**, **MARINE COLOMBEL**, **AUGUSTIN TRAPENARD**

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

DELPHINE PY (Dans la tête des ados)

Premier secrétaire de rédaction **PHILIPPE MUNIER** philippe.m@psychologies.com

Assistante de la rédaction **VALÉRIE CARIMANTRANT**

Ont contribué à ce numéro **SÉGOLÈNE BARBÉ**, **THIERRY BEAUREPÈRE**, **VIOLAINE GELLY**, **VALÉRIE JOSSELINE**,
CÉLINE LISON, **VALENTINE PÉTRY**, **ÉMILIE POYARD**, **GABRIELLE STÉRIN**, **MARIE-CLAUDE TREGLIA**,

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

Directeur audience **GHISLAIN DE HAUT DE SIGY** • Responsable digital pôle féminin **LUDIVINE LE GOFF**

Responsable éditorial web **CÉCILIA OUIBRAHIM**

Responsable marketing **Murielle Luche** • Directrice de la communication **Laure Charvet**

Responsable diffusion marché **Siham Daâssa**

Directeur des opérations industrielles **Bruno Matillat** • Cheffes de fabrication **Hélène Bernardi**, **Nadine Chatry**

Responsable de service prépresse/photogravure **Sylvain Boularand**

PUBLICITÉ PRESSE ET DIGITAL

Reworld MediaConnect, 8, rue Barthélémy-Danjou, 92100 Boulogne-Billancourt.

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 70 37 35 suivi de son numéro.

Directrice générale **Élodie Breteau-Fontelles** • Directrice commerciale Pôle Luxe mode internationale **Nathalie Félix**

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

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

Traffic manager **Gilles Pottière-Sperry** (72) gilles.ps@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, Derbeniovskaja street, Moscow, 115114 (+7 495 981 39 10)

Président **Viktor Shkulev** • Éditeur **Artem Amelin** • Rédactrice en chef **Nataliya Babintseva**

Directrice commerciale **Irina Vasilenko**

Psychologies Émirats arabes unis

Haykal Media FZ-LLC, Twofour 54, Building 2, Khalifa Park, Alasam street, Abu Dhabi, United Arab Emirates.

majarra.com – nafseyati.com/subscribe

CEO **Ammar Haykal** (+971-50-5046200) ammar@haykalmedia.com

Chief content officer **Hamoud Almahmoud** (+971 2 491 4988) hamoud@majarra.com

VOYAGES ET CROISIÈRES

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

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

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

ABONNEZ-VOUS !

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

• Service abonnement Psychologies magazine - 59898 Lille Cedex 9

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

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

Les rennes



du streaming

- 5 €/mois et par plateforme

**Remise cumulaire sur tous
les abonnements Netflix,
Disney+, Ligue 1+ et Apple TV.**

Disponible avec l'offre Livebox Max.

Offre soumise à conditions, avec engagement 12 mois, valable en France métropolitaine sous réserve d'éligibilité, avec équipements compatibles. Valable pour les nouvelles souscriptions à compter du 20 novembre 2025. Livebox Max à 57,99€/mois (prix hors remises et offres de remboursement en cours). Frais de mise en service : 49€, et de résiliation : 60€.

Souscription aux plateformes dans un délai de 3 mois suivant la mise en service de l'offre Livebox Max. Liste des plateformes disponibles susceptible d'évolution et sous réserve d'activation d'un compte. Plateformes : engagement mensuel et 12 mois possibles pour Ligue 1+. Détails sur orange.fr. Remise appliquée sur facture Orange. Perte de la remise en cas de résiliation après les 3 mois. ©2025 Disney et ses sociétés affiliées. The Family Plan 2 ©2025 Apple Video Programming LLC.

orange™
est là



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.

Par quel moyen puis-je obliger mon ex-mari à respecter la garde alternée ?

Quand j'ai divorcé de mon mari, autoritaire et violent, le juge a fixé un calendrier pour la garde de nos enfants, mais il refuse de le respecter. J'ai d'abord résisté puis, croyant le calmer, j'ai un peu cédé et c'est devenu l'enfer pour moi et pour nos enfants. Comment en sortir ?

EMMA-LOUISE, NANCY

La seule façon d'en sortir, Emma-Louise, est d'en revenir à l'application stricte de la décision du juge. La description que vous faites de votre ex-mari laisse penser, en effet, qu'ayant probablement grandi sans limites, il est resté dans une toute-puissance infantile qui le conduit à ne vouloir vivre qu'avec – pour seul repère – son bon plaisir. S'il transgresse la décision du juge, ce n'est donc pas tant lié à des problèmes de

garde d'enfants, qu'à sa volonté d'affirmer, comme s'il avait 2 ans, que « c'est lui qui commande ». Affirmation qui le contraint – puisqu'il doit la répéter sans fin – à multiplier les transgressions. S'en tenir à la décision de justice revient donc à lui signifier qu'il doit, comme tout le monde, respecter la loi. Limite qui sera désagréable pour lui mais, parce qu'elle lui oppose la réalité, possiblement structurante ; et qui rassurera vos enfants, en leur montrant que le monde n'est pas une jungle où les forts peuvent écraser les faibles. Comment agir ? En lui expliquant que les modifications de la décision de justice qu'il demande sont trop difficiles à vivre pour vos enfants, qui ont besoin de stabilité, et que vous lui demandez d'en revenir à l'application de cette décision. En étant prête à saisir la justice s'il n'accepte pas, et en expliquant à vos enfants votre démarche.



Pourquoi ma sœur s'immisce-t-elle dans ma vie depuis la mort de notre mère ?

Ma mère est morte il y a deux ans et, depuis, ma sœur aînée essaie de diriger ma vie. Elle s'immisce dans l'éducation de mes enfants, dans mes problèmes de couple... Comment la recadrer ?

NOÉMIE, NARBONNE

Votre mère, Noémie, était, me dites-vous, une femme très autoritaire. Vous en avez, enfant, beaucoup souffert et vous avez dû, adulte, défendre âprement votre autonomie. Elle avait avec votre sœur aînée une relation totalement fusionnelle, qui a eu des conséquences lourdes : votre sœur a accumulé les problèmes professionnels, elle est allée, dans sa vie amoureuse, de rupture en rupture et elle n'a jamais pu, comme elle l'aurait voulu, avoir des enfants. Ces indications sont importantes car elles permettent de penser que le deuil que votre sœur doit faire de sa mère (qui a été la relation principale de sa vie) est sans doute très difficile. Et de se demander si la façon dont elle se conduit aujourd'hui avec vous n'est pas liée à ce deuil. Avant la mort de votre mère, en effet, votre sœur ne s'occupait pas de votre vie, or elle multiplie aujourd'hui des intrusions qui ressemblent aux siennes, pourquoi ? Agir comme votre mère serait-il une façon, en « devenant elle », de continuer à la faire vivre et de nier ainsi une disparition qu'elle ne pourrait pas supporter ? Si c'est le cas, cela voudrait dire – et c'est terrible – que, victime d'une enfance où sa mère (son père l'ayant laissée faire) l'a phagocytée, elle ne parvient toujours pas à exister pour son compte. Pourquoi n'essaieriez-vous pas de parler avec elle à la fois de la situation actuelle et de votre enfance commune ? Cela pourrait peut-être l'aider à avancer.



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.



Mon fils souffre d'une rupture d'amitié : comment le soutenir ?

Mon fils (15 ans) avait, depuis l'école primaire, un « meilleur copain », et ils étaient inséparables. Ce copain l'a – sans explications – totalement laissé tomber, et il se déprime de plus en plus. Comment l'aider ?

SÉVERINE, CHARLEVILLE-MÉZIÈRES

Ce qui arrive à votre fils, Séverine, est très difficile à vivre. Quand un enfant (ou un adulte) voit s'écrouler subitement une amitié, qui durait depuis des années, c'est pour lui la fin d'un monde. Une fin très violente dont, si on ne lui en explique pas clairement les causes, il ne peut de plus que s'attribuer la responsabilité, en se dévalorisant autant qu'il est possible. Avoir eu, dans sa vie, un autre que l'on intéressait, et voir tout à coup cet autre vous jeter comme un jouet devenu sans intérêt, porte atteinte très profondément à l'image que l'on avait de soi. Et de surcroît, hypothèque l'avenir : comment imaginer que quelqu'un puisse vouloir d'un jouet, qui a été ainsi mis à la poubelle ? Il faut

donc, pour aider votre fils, lutter contre cette atteinte à l'idée de sa valeur, en lui montrant ce qui, dans cette rupture, ne relève pas de lui, mais de l'autre. Vous me dites que son ex-copain « est tombé sous la coupe d'un plus grand (un redoublant) qui a l'âge de son frère aîné qui l'a toujours rejeté ». C'est cela qu'il faut lui expliquer : son ex-copain ne l'abandonne pas parce qu'il serait devenu sans intérêt mais parce qu'il a rencontré quelqu'un qui lui donne sans doute l'impression de pouvoir compenser un manque essentiel de sa vie. Le comprendre n'empêchera pas votre fils de souffrir mais cela lui permettra de traverser cette souffrance sans en être détruit et, donc, à terme, de rebondir. ●●●



ENFANTS & ADOS

TES QUESTIONS

Pourquoi mon frère refuse-t-il de considérer les filles de notre belle-mère comme nos sœurs ?

JADE, 15 ANS

Vos parents ont divorcé, Jade, il y a six ans, et vous vivez en alternance chez votre père et votre mère. Votre père s'est remarié, il y a quatre ans, avec une femme, veuve, qui a deux filles. Votre frère (12 ans) et vous vous entendez très bien avec elles mais, si vous parlez d'elles en disant qu'elles sont vos sœurs, il se met très en colère, et vous ne comprenez pas pourquoi. Il faudrait évidemment, pour le comprendre, parler avec lui, mais on peut, à défaut, faire des hypothèses. Il peut par exemple avoir éprouvé, lors de l'arrivée de ces deux enfants, de la jalousie par rapport à la place qu'elles pourraient prendre auprès de votre

père, et leur refuser le nom de « sœurs » pour – sans le savoir – défendre la légitimité de la sienne. Et ce d'autant plus qu'elles sont toujours avec votre père alors que vous ne le voyez, vous, qu'une semaine sur deux. Mais il peut aussi – et toujours sans s'en rendre compte – défendre la place de votre mère qui, si elle n'est plus la femme de votre père, reste la seule à avoir des enfants avec lui. Pourquoi n'essaieriez-vous pas, pour lui faire comprendre l'existence à côté des liens du sang de ceux du cœur, d'appeler désormais les filles de votre belle-mère vos « sœurs de cœur » ? Cela pourrait peut-être l'apaiser.



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 ça me fait peur de vomir ?

MELISSA, 6 ANS

Il est normal, Melissa, de ne pas aimer vomir, parce que c'est désagréable, mais cela ne justifie pas d'avoir peur. Il faudrait donc essayer de comprendre de quoi tu as peur : quand on est petit, par exemple, on peut être effrayé par les vomissements (parce que l'on ne peut pas les arrêter), avoir l'impression que l'on va vomir non seulement sa nourriture mais aussi tout son ventre ; et garder ensuite cette peur en soi. Il faudrait donc savoir si tu as bien compris pourquoi notre corps a besoin, parfois, de vomir ; et comment il s'y prend pour le faire. Est-ce qu'on te l'a expliqué ? Si ce n'est pas le cas, il faudrait que tes parents t'achètent l'un des petits livres adaptés à ton âge, qui expliquent, avec des dessins, le fonctionnement du corps, la respiration, la digestion... Et, si cela ne suffit pas à te rassurer, il faudrait que tu réfléchisses avec eux à ce qui se serait passé dans ta vie, qui aurait rendu les vomissements inquiétants. Aurais-tu vomi lors d'une maladie grave, ou quand des choses pénibles se passaient ? Quelqu'un t'aurait-il grondé parce que tu vomissais ? Certains adultes reprochent parfois aux enfants de vomir parce que cela « fait des saletés » ; ce qui est stupide parce qu'ils ne le font évidemment pas exprès, mais peut les effrayer. Tu en parles avec tes parents ? ●

Smarter
technology
for all

Lenovo

Lenovo Yoga Tab Plus

**L'IA au bout des doigts.
Une tablette, des milliers de possibilités.**



**Flashez pour
en savoir plus :**



**Lenovo Yoga Tab Plus
+ stylet Pen Pro + clavier**

*Une technologie plus intelligente pour tous.

DAS Membre : 1,587 W/Kg, DAS Corps : 1,587 W/kg

Mélissa Da Costa

Avec neuf romans en six ans et cinq millions d'exemplaires vendus, la première romancière de France a le triomphe discret. Tranquille, mais à fleur de peau. « Comme toutes les femmes, j'ai appris à barricader mon agressivité », nous confie-t-elle. À l'heure où sort *Fauves*, rencontre avec une écrivaine qui ose !

PAR **GIULIA FOÏS** – PHOTOS : **PASCAL ITO/ALBIN MICHEL**

Il y avait le cadre, d'abord : le calme de la vallée de Chevreuse, le clocher de l'église, et la meulière. Loin de l'effervescence parisienne et des mondanités littéraires, Mélissa Da Costa se sent toujours mieux. Et puis il y avait ce cèdre dans le jardin, « comme une vieille âme qui protège la maison et dont les branches caressent la véranda. Écrire dans une pièce sans murs, c'est quand même incroyable ». L'écrivaine la plus lue de France¹ aurait-elle besoin de s'échapper, parfois ? S'affranchir des regards et des attentes, de ses lecteurs, de ses enfants, de son conjoint... « L'enfermement m'effraie. Le côté immuable des choses m'opprime. J'ai toujours besoin d'une issue, comme d'une porte ouverte sur l'imaginaire. » Or cette maison avait bien une porte, sur l'arrière. Petite, discrète, secrète, qui donnait sur la forêt. Plus d'hésitation possible : ici, c'est chez ●●●



“

JE N'AI TOUJOURS PAS
LES CODES,
MAIS JE M'EN FICHE

”



elle. Tous les droits d'auteur passent dans l'achat de la maison, où MéliSSa Da Costa s'installe, avec les siens. Au chaud. À l'abri. « Dans ma famille, on n'investit pas en Bourse. Quand on a un peu d'argent, on le place dans la pierre. La pierre, c'est du solide. Le succès, on sait que ça peut s'arrêter du jour au lendemain. Cette maison, c'est ma sécurité. Et c'est aussi mon cocon. » Alors c'est dans cette bulle qu'elle donne toutes ses interviews. Dans son bureau en rez-de-jardin, le cède veille sur le « Divan ».

Avec *Fauves*, vous nous emmenez dans un univers bien plus dur que dans vos premiers romans. Aller vers le sombre, c'est une volonté consciente ?

MéLissa Da Costa : J'ai toujours ressenti un certain attrait pour la noirceur. Jeune ado, je prenais des livres dans la bibliothèque de ma mère qui me plongeait dans des histoires d'inceste, de cancers pédiatriques, de morts prématurées... J'étais horrifiée, et fascinée. Les premiers textes que j'ai écrits portent aussi cette grande violence. Mais je savais que je ne serais pas lue, donc je pouvais me laisser déborder. En revanche, quand j'ai commencé à être publiée, j'ai adopté une écriture plus consensuelle, sans doute par peur de déplaire ou de trop m'exposer. Et puis est arrivée *La Doublure*², mon quatrième roman, qui raconte la descente aux enfers d'une jeune femme tombée sous l'emprise d'un couple toxique. Tous mes lecteurs n'ont pas apprécié. Certains m'ont même envoyé des messages très agressifs. Un temps, ça m'a déstabilisée. Et puis zut ! J'en avais marre d'être douce, d'être ce qu'on attend d'une femme qui écrit : que le texte soit beau, comme une caresse, qui apaise et qui soigne. Je n'avais jamais été aussi proche de moi que dans ce roman-là. Cette fois, j'avais osé. Et c'était là que j'avais envie d'aller. Donc j'ai continué.

Il y avait aussi l'envie d'arracher l'étiquette « feel good », qui vous collait à la peau ?

M.D.C. : Mais c'est quand même assez détestable, d'entendre ça de votre travail ! « Feel good », ça veut dire : faire du bon sentiment, de l'écriture facile,



J'AI TOUJOURS RESSENTI UN ATTRAIT POUR LA NOIRCEUR



choisir des sujets dans l'air du temps pour vendre un maximum. En gros, vous êtes juste une construction marketing. Mes romans viennent de ce que j'ai au plus profond de moi. Oui, en général, mes histoires se terminent bien. Mais mes personnages ne sont ni des anges ni des démons, et ils connaissent l'âpreté du monde. Parler de livres « feel good », c'est en faire une lecture très réductrice. Avec un mépris de classe, qui touche toutes les autrices qui ne viennent pas du sérail : Virginie Grimaldi et Aurélie Valognes³, qui font de très belles ventes elles aussi, et qui se sont fait connaître par Internet, subissent les mêmes attaques. Mais on n'a jamais dit ça d'un Guillaume Musso ! Le milieu littéraire se voudrait au-dessus des autres, mais le sexisme y est aussi fort qu'ailleurs.

L'itinéraire de Tony, le héros de *Fauves*, interroge notre rapport à la violence. Quel est le vôtre ?

M.D.C. : J'ai, comme lui, une forme de violence en moi. À fleur de peau. Face aux événements de la vie, mon mode de fonctionnement n'est jamais celui de la tristesse. C'est ma colère qui se réveille, et c'est ma façon de ne pas me laisser abattre. C'est fou, parce qu'on me parle toujours de mon calme. Quand je sens, moi, cette chose qui gronde et qui ne demande qu'à éclater. Je ne le fais pas. Ou très rarement. Tony frappe, crache, hurle. Moi, comme toutes les femmes,



SON ACTU

FAUVES

Les fauves de Mélissa Da Costa, ce sont ceux qui, depuis l'arène, fascinent Tony, jeune homme échoué dans un cirque itinérant après une dispute, plus sanglante que les autres, avec son paternel. Blessé à la main, éclopé du cœur, il n'a qu'une idée en tête : prendre le fouet et dompter la bête. Celle qui dort en lui, celle qui surgit chez son père et chez tous les hommes qui l'entourent, depuis toujours. Que faire de cette violence, reçue en héritage ? Comment s'en défaire sans trahir les siens ? Comment, au fond, sortir de sa cage ? Nées dans un chapiteau, plantées dans les années 1980, les questions surgissent, page après page et, par le pouvoir de la littérature, remontent jusqu'à nous. Ici et maintenant.

→ **Fauves de Mélissa Da Costa**
(Albin Michel, 484 p., 23,90 €, en librairies le 7 janvier).



j'ai appris à barricader mon agressivité. Encore que... La barricade est un peu moins efficace depuis que j'ai des enfants [rires]. Déjà par instinct de protection – on devient prête à tout pour les défendre. Et puis ils ont cette capacité à nous pousser dans de tels états d'épuisement... Parfois, je pourrais vraiment péter un plomb. La maternité me l'a fait admettre : non, je ne suis pas faite que de douceur et d'empathie. Au contraire, je me suis découverte très territoriale. J'ai longtemps cru que je serais cette mère toujours disponible, toujours prête à se laisser envahir. Alors que, plus fort que tout, j'ai ce besoin d'avoir mon temps à moi, mon espace à moi. Cette pièce en sous-sol, c'est ma tanière. C'est là où j'écris, là où je donne mes interviews, et personne n'a le droit d'y entrer. J'éprouve une joie indicible à pouvoir m'y replier en paix.

Votre livre, c'est aussi une interrogation sur la violence des hommes, souvent exercée contre les femmes. En quoi vous touche-t-elle ?

M.D.C. : Cette différence de traitement entre les hommes et les femmes est tellement intégrée qu'elle m'a longtemps paru normale. Et puis, ces dernières années, mes lectures féministes m'ont ouvert les yeux : ces attentes qui pèsent sur les mères, cette charge au quotidien... Qu'est-ce que l'enfant va manger ? Qu'est-ce qu'on lui offre à Noël ? C'est à la maman qu'on demande. Le bébé pleure ? C'est dans ses bras à elle qu'on le remet. Ce sont de petites charges qui s'accumulent jour après jour sur nos épaules. À cela s'ajoute le fait que, par exemple, chez le médecin on soit rarement prise au sérieux. Ou que, sur les plateaux de télé, on m'interroge plus sur ma famille que sur mes ●●●

Autofocus

●●●

livres – un homme qui écrit, jamais on ne lui demanderait comment il trouve le temps d'aller chercher ses enfants à l'école ! Je ne vis pas, heureusement, de violences physiques ou sexuelles. Mais cette façon de nous déconsidérer en permanence, c'est de la maltraitance.

Écrire, c'est votre façon d'y répondre ?

M.D.C. : J'ai toujours écrit. Dès que je rentrais de l'école, je me précipitais pour le faire. Des phrases, des morceaux de texte, des poèmes, peu importe : j'avais besoin d'ouvrir des portes sur une autre réalité que la mienne. Pourtant, elle était agréable : mes parents étaient aimants et on ne manquait de rien. En revanche, c'étaient des gens assez terre à terre, avec une idée assez stricte de l'éducation. Il y avait un cadre et on avait intérêt à le respecter. Surtout parce qu'on était trois filles – une fille, ça se tient droit, une fille, ça ne dit pas de gros mots... En plus, j'étais l'aînée. Donc pas de vagues. Et à l'école, j'étais bonne élève. Mais, très tôt, j'ai voulu m'affranchir des consignes. Et de ce qui m'était donné. Dans le jardin, l'arbre était un château, et moi, j'étais un voleur. Les jeux de société, je détestais. Sauf si j'avais le droit de redessiner le plateau et de réinventer les règles. Pareil, j'étais d'accord pour faire un gâteau si je pouvais ne pas suivre la recette. Or, quand j'écrivais, j'avais toutes les libertés : j'étais une orpheline qui pouvait faire ce qu'elle voulait. Ou alors j'étais un garçon.

Vous vous projetiez comme écrivaine, plus jeune ?

M.D.C. : Oh non, impossible ! Je savais d'où je venais, et d'où je viens, on ne fait pas carrière dans le monde des arts ou de la culture. Mon père était ouvrier, ma mère, assistante maternelle : j'avais en moi cette conscience d'un plafond de verre. Écrire ou devenir une rock star, c'était de l'ordre du fantasme. De la lubie. Ça n'avait rien de sérieux. Avec quelques copines, pourtant, on écrivait. On se partageait un cahier, dans lequel on inventait des histoires, à plusieurs : nos héroïnes avaient notre âge, et leurs aventures nous emmenaient très loin de notre petite ville de l'Ain, où notre horizon était quand même assez limité. On écrivait en secret. Pour rien au monde on ne l'aurait avoué. Dans notre milieu, écouter du rap ou faire du scooter, c'était



« DANS CETTE ÉCOLE MALGACHE, LA JOIE IMMENSE DES ENFANTS »

« Cette photo a été prise au printemps dernier, à Madagascar. Le voyage avait été organisé par l'Unicef, que je soutenais déjà depuis quelques années. Après l'avoir fait, de manière informelle, sur les réseaux sociaux, ils m'avaient proposé de leur écrire un texte. Or j'avais quelque chose pour eux : *La Faiseuse d'étoiles*¹, cri du cœur pour l'enfance, écrit à la naissance de mon fils. Les ventes ont été bonnes et les fonds ont été reversés à cet écovillage malgache, où on s'occupe autant de suivi de grossesse, de vaccination des bébés, d'hygiène, de nutrition, que de scolarisation des enfants – en particulier des petites filles. Me rendre sur place m'a profondément bousculée. On a beau imaginer la précarité, y être confronté, c'est toujours au-delà. Et voir la joie, immense, de ces enfants, prêts à faire des kilomètres pour aller à l'école, ça n'a pas de prix : quand on a le pouvoir des mots, on a celui de s'échapper. Je suis fière, aujourd'hui, d'être ambassadrice de l'Unicef : l'enfance est un bien trop précieux, et trop maltraité pour qu'on n'ait pas envie d'agir pour la protéger. »

1. Le Livre de poche, 2023.

OK. Écrire, en revanche, c'était la honte. C'est ce que j'ai détesté dans mon adolescence : il fallait être des copies conformes les uns des autres, sous peine d'être exclu de la bande. En prépa, c'était pire encore.

Qu'est-ce qui était pire en prépa ?

M.D.C. : Je me suis retrouvée dans les quartiers bourgeois de Lyon, avec des gens qui venaient tous du même milieu, qui se fréquentaient dans des rallyes et qui savaient exactement où ils allaient – vers les grandes écoles de commerces qui leur tendaient les bras. Moi, je n'avais pas les codes. Ni dans ma façon de m'habiller, ni dans ma façon de parler : j'étais la pouilleuse de la classe. La confrontation à cette différence sociale a été extrêmement violente. J'étudiais sans savoir pourquoi, je ne trouvais plus aucun sens à ce que je faisais. Écrire, même quinze minutes par jour, était la bouffée d'oxygène qui me permettait de supporter tout ça. Jusqu'au jour où j'ai dit stop. Je suis partie à la fac en pensant que, pour les gens comme moi, c'était déjà bien. J'obtiens mon diplôme en marketing et communication, et je me retrouve dans une boîte d'audit : à nouveau, on me fait comprendre que ce que je fais ne vaut rien. Dans ces univers-là, seuls les chiffres comptent. Or moi, chargée de com', je travaille sur les mots. Autant dire du vent pour ceux qui m'entourent. Je ne bronche pas, mais je me venge : je boucle ce que j'ai à faire, et le reste de mes journées, je l'occupe à écrire.

À 29 ans, vous publiez *Tout le bleu du ciel*, en autoédition, et c'est un best-seller. Ça va vite. Trop vite ?

M.D.C. : Non, j'ai aimé ce tourbillon. Autant que je m'en suis méfiée. J'ai tenu à vivre comme si ma vie n'avait pas changé – j'ai sans doute eu peur que mon monde ne soit trop bousculé par ce qui m'arrivait. J'ai toujours gardé une certaine distance avec le milieu littéraire, où je ne me sens pas vraiment à l'aise. J'ai fait attention à rester sur la même planète que mes proches : je vais au marché, je fais des balades en forêt, des brocantes... En dehors des périodes de promo, j'oublie presque mon autre vie. Je cultive les plaisirs que j'ai toujours eus, et même, je m'y accroche : ça me fait du bien.

N'empêche que le succès est là.

Est-ce qu'il vous a aidée à vous aimer ?

M.D.C. : En tout cas, j'ose dire que j'écris – et je dois même avoir un peu de talent, puisque j'ai autant de lecteurs [rires]. Le succès est une forme de validation. Il rend le rêve possible : c'est rare, c'est peut-être un coup de chance, mais on peut changer de milieu social. Et ça, ça a fait beaucoup de bien à mes parents, aussi. Moi, je n'ai toujours pas les codes, mais aujourd'hui je m'en fiche. Je ne me dis plus : « Ça n'est pas pour toi, tu n'y arriveras jamais. » Je tente. J'y vais. J'ai toujours rêvé de faire de la batterie ? J'en ai acheté une, et je m'y mets. C'est drôle, ça m'emmène encore du côté du masculin. Sans doute parce que c'est ma part virile que j'ai envie d'explorer aujourd'hui. ●

1. En 2024, Mélissa Da Costa s'est hissée à la première place des romanciers francophones qui ont le plus vendu (palmarès *Le Figaro*/GFK, janvier 2025).

2. *La Doublure* (Le Livre de poche, 2023).

3. Grand entretien d'Aurélié Valognes à lire dans *Psychologie* n° 472, août 2025.

“
TRÈS TÔT,
J'AI VOULU
M'AFFRANCHIR
DES
CONSIGNES
”

25 ANS DANS UNE FAMILLE HORS DU COMMUN

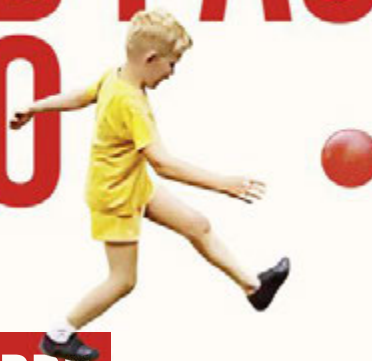


REALITY FILMS et ÉPICENTRE FILMS
PRÉSENTENT

ELLE ENTEND PAS LA MOTO



UN FILM DE
DOMINIQUE FISCHBACH



AU CINÉMA LE 10 DÉCEMBRE

Nouvel Obs

(simone)

PREMIERE

PSYCHOLOGIES

SENS CRITIQUE

zéro de conduite .net



www.elleentendpaslamoto.fr



Médecin psychiatre, il est l'auteur de nombreux ouvrages, parmi lesquels *S'estimer et s'oublier* (Odile Jacob, 2024). Dernier paru : *Vivre avec, vivre après*, avec Cloé Brami et Violaine Forissier (L'Iconoclaste, prix de la rédaction Psychologies 2025).

« Quelle idiote ! », « Je t'aime »... La puissance des paroles performatives

C'est puissant, les mots. Ceux que l'on entend, ceux que l'on prononce. Tellement puissant que ça peut influencer la réalité. Les linguistes appellent ça « le langage performatif » : quand les paroles deviennent réalité. Dire « Il fait beau », ce n'est pas performatif, c'est un constat. Mais dire « Je mets mon chapeau », c'est performatif (du moins si je fais ce que je dis). En psychologie, les paroles performatives comptent beaucoup. Elles peuvent être positives. Par exemple, quand on chuchote « Je t'aime » à quelqu'un. Ce sont des mots qui transforment le réel : plus je les prononce, plus j'y crois et plus mon amour grandit ; de même, plus la personne à qui je le dis les entend, plus elle se sent aimée et plus notre lien est renforcé.

Mais ces paroles performatives peuvent aussi jouer dans un sens négatif. Un jour que je bavardais avec une amie à propos d'un malentendu entre nous, elle s'écria soudain : « Mais non ! Je suis trop nulle ! En parlant avec toi, je m'aperçois que c'est moi qui me suis trompée, quelle idiote je fais ! » Je me suis senti obligé de la corriger : « Non, ne dis pas ça, tu n'es pas idiote, tu t'es juste trompée, ça arrive. »

En bon psychiatre, j'appelle tout ça des paroles « psycho-performatives », des paroles qui modifient non pas la réalité matérielle mais – plus important encore – notre réalité intérieure, notre

vision de nous-même. Finalement, toute psychothérapie pourrait être comprise comme un travail sur ces paroles psycho-performatives : par exemple, faire prendre conscience aux personnes que l'on accompagne qu'il n'est jamais anodin de se dire à soi-même « Quelle idiote je fais ! » ou « Je suis trop nul ! ».

C'est un vrai travail, car on sous-estime souvent l'impact (l'aspect performatif, donc) de ces paroles. Ainsi, quand j'ai expliqué cela à mon amie, elle a commencé par se défendre : « Non, ce n'est pas grave, je me parle comme ça, sans y croire » ; avant de reconnaître : « Tout de même, c'est vrai, je me le dis souvent, et c'est forcément mauvais pour l'estime de soi. » Eh oui, ce n'est pas parce que ça vient de nous que c'est sans effet ; ce n'est pas parce que ce sont des mots qu'on se dit simplement dans sa tête que ce n'est pas performatif. Les paroles que l'on s'adresse à soi-même ne sont jamais anodines. Et une fois prononcées, acceptées, banalisées, elles font leur effet.

Alors, je vous propose une résolution de début d'année : pour éviter l'effet performatif-négatif, jamais de jugements de valeur sur notre personne en cas d'erreur ! Juste se dire : « Je me suis trompé, et c'est normal de se tromper quand on agit et quand on vit. »

Et pour terminer, une parole que j'espère performative : je vous souhaite une très belle année ! ●

UN REGARD QUI REFLÈTE
VOTRE STYLE.

Trouvez celui
qui vous ressemble
chez Écouter Voir.



ICI & MAINTENANT



DES INITIATIVES
DES DÉCOUVERTES
DES TENDANCES

Comme tous les ans, 2026 sera pour nous l'année de la santé mentale ! Continuons à veiller à notre équilibre psychique et à celui de ceux qu'on aime ! Faire attention à son sommeil, changer de travail pour mieux concilier vie familiale et vie professionnelle, ralentir sa consommation d'alcool ou peut-être juste aller au cinéma se faire du bien. Des petits aux grands changements, *Psychologies* vous accompagne.

L'INSOMNIE

accélère le déclin cérébral



Sans accompagnement thérapeutique ciblé, l'insomnie chronique (au moins trois épisodes d'insomnie par semaine pendant trois mois ou plus) expose à un risque accéléré de déclin de la mémoire et des capacités cognitives. Dans la revue *Neurology*, des chercheurs de la prestigieuse Mayo Clinic, à Rochester (Minnesota, États-Unis), montrent que, comparés aux bons dormeurs, les insomniaques présentent un risque accru de 40 % de développer une déficience cognitive légère ou une démence. D'après leurs calculs, cela équivaut à un vieillissement cérébral de 3,5 années supplémentaires. Dans leurs conclusions¹, les auteurs soulignent l'urgence de considérer les troubles du sommeil comme un facteur de risque majeur pour la santé cognitive et, par conséquent, la nécessité d'une prise en charge ciblée pour en limiter les effets.

1. L'étude a suivi 2750 participants âgés en moyenne de 70 ans, dont 16 % souffraient d'insomnie chronique, sur une période moyenne de cinq ans, *Neurology*, septembre 2025.

Santé mentale : un nouveau site pour agir...

Santé publique France dévoile son nouveau site national, pensé pour devenir une ressource de référence, durable et accessible au plus grand nombre. Ses objectifs ? Informer sur la santé mentale et aider à adopter des habitudes qui la soutiennent. Le site dispose également de deux volets essentiels : l'un pour identifier les signes pouvant évoquer un trouble pour soi ou un proche, l'autre pour trouver l'aide adaptée quand c'est nécessaire. santementale-info-service.fr.

... et un podcast pour mieux comprendre

Il est le gagnant de la catégorie « santé mentale » ! Le podcast *La Perche*, récompensé lors de l'édition 2025 du Festival de la communication santé¹, donne la parole aux membres de La Maison perchée : une association qui œuvre auprès des jeunes adultes vivant avec un trouble psychique (trouble bipolaire, borderline, schizophrénie) sur le principe salvateur de la pair-aidance. On y parle sans détour de la maladie mentale et des solutions pour améliorer le quotidien, offrant écoute, compréhension et espoir. laperche.carrrd.co, en écoute sur Ausha, Spotify, Deezer, Apple Podcasts et radio.fr.

1. Organisé les 27 et 28 novembre derniers en partenariat avec MedShake Studio.

Changer de job

POUR CONCILIER VIE FAMILIALE ET VIE PRO



Quitter son job pour une entreprise *family friendly* ? 10 % de l'ensemble des salariés-parents interrogés¹ l'ont déjà fait ! Difficultés à gérer les urgences familiales et professionnelles, forte pression liée à la disponibilité ou aux horaires de travail : 64 % des femmes et 49 % des hommes salariés ont ressenti une augmentation de leur charge mentale liée à leur travail depuis qu'ils sont parents. Moins d'un salarié sur deux a alors eu le sentiment d'être soutenu par son employeur. Autant d'éléments qui, sans surprise, pèsent sur les parents : 19 % des femmes et 14 % des hommes interrogés évoquent une « mauvaise » santé mentale...

1. Sondage OpinionWay pour Les Parents zens et Teale, réalisé en 2025 auprès d'un panel de plus de six cents parents salariés représentatifs de la population française.

LE CHIFFRE
39 %

des Français et Françaises déclarent que le simple sourire d'un ou une inconnu.e suffit à égayer leur journée, et 28 % admettent qu'il leur donne envie de sourire en retour. Autre enseignement éloquent de ce sondage¹ : 25 % des répondants confient se forcer à sourire pour améliorer leur humeur. Rappelons que, selon l'hypothèse dite de « rétroaction faciale », le fait de mimer une émotion contribue à la ressentir davantage.

1. Sondage Cheerz/institut Flashs, octobre 2025.

Amour/amitié au rythme des SAISONS

Sur la trame d'un triangle amoureux qui s'étire sur plus de trente ans – Camille, éternellement partagée entre Martin et Alexandre, ses amours d'adolescence –, cette série délicate, coécrite et réalisée par Nicolas Maury (*Dix pour cent*, *Garçon chiffon*), explore nos liens les plus intimes. Scrutant la manière dont l'amitié et l'amour se transforment, comment l'héritage familial façonne nos élans, comment le couple se construit puis se dénoue, comment le deuil et le vieillissement viennent éprouver ou révéler nos attachements, *Les Saisons* laisse affleurer émotions enfouies, fidélités et infidélités visibles et invisibles

et fragilités humaines. Une œuvre sensible et juste, qui accompagne autant qu'elle interroge. **S.P.**



Depuis le 11 décembre sur **arte.tv**.

SANS ALCOOL

Anatomie d'une tendance lourde

Bien au-delà du « mois sans alcool », l'abstinence s'assume, s'affiche, se revendique et gagne du terrain. Pourquoi un tel engouement pour la sobriété ?

PAR **CHARLINE DELAFONTAINE**

1. Parce qu'arrêter l'alcool apporte de réels bénéfices

« L'alcool est un produit psychotrope qui, comme son nom l'indique, modifie le fonctionnement psychologique et intellectuel », explique Fatma Bouvet de la Maisonneuve, psychiatre qui accompagne depuis plus de trente ans des personnes sur le chemin de l'abstinence. « Les effets positifs sont perceptibles même chez ceux qui boivent dans les limites dites "raisonnables" fixées par les autorités de santé », poursuit-elle. Et ils sont nombreux : vigilance accrue, sommeil amélioré, clarté mentale retrouvée, regain d'énergie... ainsi qu'amélioration du confort digestif.

2. Parce que l'alcool c'est (presque) *has been*

Selon le dernier bilan annuel de l'OFDT (Observatoire français des drogues et des tendances addictives), en 2024, un adolescent de 17 ans sur cinq n'avait jamais goûté à l'alcool, contre un sur dix en 2000. « Cette diminution reflète une réorientation des jeunes vers un mode de vie plus sain, qui préserve leur intégrité physique et psychique : plus de sport, une alimentation plus saine et un engagement pour limiter leur exposition aux substances toxiques et/ou cancérogènes, analyse la psychiatre. Ces jeunes influencent progressivement les normes collectives autour de l'alcool. »



3. Parce que le « sans alcool » se démocratise

Bières, spiritueux, cocktails et vins sans alcool sont en plein essor. La maison de vins désalcoolisés Chavin a dévoilé les résultats d'un sondage sans équivoque : en 2025, 36 % des Français ont réduit leur consommation de boissons alcoolisées et 10 % ont totalement arrêté. « Refuser un verre d'alcool à un dîner est désormais de mieux en mieux accepté, et même normalisé au sein de la nouvelle génération », confirme la spécialiste.

4. Parce que des témoignages inspirent le changement

Dans le sillage de Naomi Campbell, Miley Cyrus ou Brad Pitt, des personnalités françaises comme Camille Lellouche, Muriel Robin, François Cluzet, Véronique Sanson ou Raphaël ont révélé publiquement avoir souffert d'addiction à l'alcool et fait le choix de l'abstinence. « Ces coming out participent à lever les tabous qui entourent encore l'alcoolisme », a applaudi Fatma Bouvet de la Maisonneuve.

44 % des Français
envisagent de participer
à l'édition 2026
du *dry january*.
21 % y ont participé
en 2025.

Source : étude de l'observatoire
Chavin-CSA publiée
en décembre en partenariat
avec le CSA.

À L’AFFICHE



MA FRÈRE

Depuis *Nos jours heureux* d’Éric Toledano et Olivier Nakache, on sait combien les colonies de vacances peuvent inspirer les cinéastes. C’est ainsi qu’un autre tandem, Lise Akoka et Romane Gueret, qui avaient déjà fait merveille en filmant des enfants dans *Les Pires*, se sont emparées du sujet pour en offrir leur propre version : des petits Parisiens des quartiers populaires aspirent à s’amuser et faire le plein de sensations dans la Drôme, alors que les monos chargées de les encadrer ne sont pas encore sorties de l’adolescence. Notamment Shaï et Djeneba, amies d’enfance comme leurs formidables interprètes, Shirel Nataf et Fanta Kebe, dont les problèmes familiaux vont interférer dans le quotidien du camp. C’est ainsi qu’on commence par bien rire des bêtises et blagues des unes et des autres, avant de se laisser cueillir par l’émotion. La force du casting (une vingtaine d’enfants retenus sur plus de mille cinq cents auditionnés) et la qualité du scénario, nourri du sens du détail que les autrices ont pu observer en écoutant et travaillant en ateliers avec des jeunes, scellent la réussite de ce film. Dirigeant leurs interprètes à l’oreillette, Gueret et Akoka pouvaient à tout moment recentrer une action ou souffler une réplique, pour peaufiner la richesse des dialogues et rehausser le naturel du jeu. On ressort du film ébahi par tant de finesse et submergé par l’émotion, secoué et nostalgique comme à la fin d’une vraie colonie.

Avec Fanta Kebe, Shirel Nataf, Amel Bent. En salles le 7 janvier.

Lise Akoka et Romane Gueret

Elles se sont rencontrées en 2014, alors que l’une et l’autre faisaient du casting à la recherche de non-professionnels. Ensemble, elles ont réalisé un court-métrage, *Chasse royale*, dont *Les Pires*, leur premier long-métrage, primé à Cannes en 2022, est une sorte de prolongation. Entre-temps, elles ont tourné la série *Tu préfères*, sur laquelle elles ont dirigé le tandem de copines Fanta Kebe/Shirel Nataf, qu’elles ont retrouvées pour *Ma frère*, leur deuxième film.

ET AUSSI



UNE ENFANCE ALLEMANDE, ÎLE D’AMRUM, 1945

Fatih Akin (*Head-On*) fait son grand retour en filmant le scénario autobiographique de son ami Hark Bohm, trop fatigué pour le réaliser lui-même. Ce dernier y raconte un morceau de son enfance sur l’île allemande d’Amrum, quelques jours avant la fin du Reich. Membre des Jeunesses hitlériennes, bercé par les théories nazies de ses parents, il est rejeté par les autres habitants. Plein de courage, il va faire l’apprentissage de la vie à travers une série d’épreuves poignantes et parfois drôles.

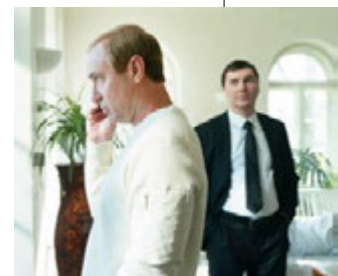
De Fatih Akin, avec Laura Tonke, Jasper Billerbeck, Diane Kruger. En salles le 24 décembre.

LE MAGE DU KREMLIN

Trente ans de l’histoire de la Russie autour de l’accession au pouvoir de Vladimir Poutine.

Olivier Assayas, qui avait excellé à retracer le parcours du terroriste Carlos, nous plonge cette fois avec maestria dans les arcanes du Kremlin, en suivant un personnage clé qui restera longtemps conseiller de l’ombre de Poutine. C’est à la fois captivant et glaçant, parfaitement fluide et compréhensible par tous, entre le thriller politique, l’étude psychologique et la réflexion vertigineuse sur le pouvoir.

D’Olivier Assayas, avec Paul Dano, Jude Law, Alicia Vikander. En salles le 21 janvier.





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 crois en moi* (Marabout, 2025).

Tout ce qui brille n'est pas d'or...

C'est, le temps des paillettes est de retour. Chez moi, le salon a retrouvé sa parure d'hiver : guirlandes clignotantes, boules de sapin étincelantes et pots de bougies qui essaient des paillettes à chaque courant d'air. Dès que j'allume l'halogène, tout se met à scintiller, comme si la pièce entière décidait de célébrer la lumière.

Happée par ces reflets multicolores, je me surprends à rester immobile, à contempler tout ce qui brille... en oubliant complètement pourquoi j'étais venue dans le salon. Pour ma défense, ce n'est pas de ma faute si j'aime ce qui brille, mais celle de mes gènes !

Eh oui, notre attirance pour le brillant ne relèverait pas seulement du goût ou de la mode. Selon des chercheurs de l'université de Gand, en Belgique, il s'agirait d'un biais inné, une trace de notre évolution¹. Nous serions instinctivement attirés par les surfaces qui évoquent... l'eau. Dans la nature, repérer les reflets d'une rivière ou d'un lac était une compétence vitale pour nos ancêtres.

Après plusieurs expériences, les chercheurs ont observé que même les nourrissons préfèrent les objets brillants aux mats. Et lorsqu'ils ont proposé à des adultes, préalablement rendus assoiffés à coups de biscuits salés, de choisir entre des images sur papier mat ou brillant, le résultat fut sans appel : plus la soif était forte, plus les participants choisissaient les images scintillantes.

Cette attirance pour tout ce qui brille ne relève pas seulement de l'évolution : elle se joue aussi directement dans notre cerveau. Dans notre cortex visuel, la zone qui analyse les images que nous voyons, certaines régions sont particulièrement sensibles aux contrastes de lumière et aux reflets². Autrement dit, notre cerveau repère spontanément ce qui scintille, avant même que nous en ayons pleinement conscience. Mais ce n'est pas tout. Ces signaux lumineux déclenchent ensuite l'activation du circuit de la récompense, notamment du striatum ventral, une région du cerveau associée au plaisir et à la motivation. Voir quelque chose qui brille provoque une petite décharge de satisfaction, et ce plaisir agit en retour sur notre perception, le cerveau renforce l'attention portée à ces objets lumineux, comme s'il augmentait leur « valeur visuelle ». Plus un objet scintille, plus il attire notre regard et plus notre cerveau le juge digne d'intérêt.

En définitive, pour notre cerveau, tout ce qui brille n'évoque pas l'or, mais l'eau, cette ressource vitale que nos ancêtres cherchaient à travers les reflets du monde. Pour reprendre les mots de Truman Capote : « Qu'est-ce que la vie ? C'est le scintillement d'une luciole dans la nuit. » ●

1. « Taking a shine to it : how the preference for glossy stems from an innate need for water » de K. Meert et al., *Journal of Consumer Psychology*, 2014.

2. « fMRI evidence for areas that process surface gloss in the human visual cortex » de H.C. Sun et al., *Vision Research*, 2015.

**Tournez
la page des
frais de port.
Le retrait
en magasin
est gratuit.**



**LES LIVRES SONT AU
MÊME PRIX PARTOUT**

ET RETRAIT GRATUIT EN MAGASIN FNAC*

*Pour les commandes passées sur [fnac.com](https://www.fnac.com)

Le prix du livre unique s'applique uniquement sur les livres neufs.





DOSSIER

Apprendre à S'AIMER

Au-delà du paraître ou de la performance propres à notre époque, l'amour de soi revêt une importance particulière : sans lui, pas d'amour de l'autre, pas de lien, des quêtes irréalisables... Que recouvre-t-il ? Comment se construit-il ? Peut-on le restaurer ? Avec ou sans thérapie ?... S'aimer est un art subtil et instable, répond Silvia Lippi, psychanalyste. Analyses, conseils, témoignages, voici de précieuses clés de réconciliation avec soi.

Je m'aime *UN PEU, BEAUCOUP... PAS DU TOUT*

Il suffit de poser la question ici et là : nous ne sommes pas tendres envers nous-mêmes. D'autant plus à une époque qui cultive l'image, la performance et le perfectionnisme. Il est temps de faire un pas de côté et d'apprendre à s'aimer un peu mieux. Il en va de notre santé mentale.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA**



“**E**t vous, vous vous aimez ? »
 « Hum, pas trop, non, et pas tous les jours ! » « Ça dépend des périodes. » « Je ne me suis jamais vraiment posé la question, disons que je ne cohabite pas trop mal avec moi-même. »
 « Ça va. » « Je m’accepte. » « Bof, dès que je peux sortir de la maison “moi-même”, ça m’arrange. Je m’y trouve un peu à l’étroit et elle m’ennuie. »
 « Franchement, non. » Souvent laconiques, la plupart du temps dénuées d’affect, les réponses traduisent, par-delà un « mésamour » assez général, un trouble, une gêne. L’interrogation serait-elle à ce point incongrue, déplacée ? Serait-il si difficile d’envisager un amour dirigé vers soi ?

UN SENTIMENT VITAL MAIS EMPECHE

« Notre société a diabolisé le “narcissisme” et tout ce qui touche à l’ego, note le psychanalyste Saverio Tomasella¹, alors que c’est essentiel pour la santé mentale [lire notre focus p. 37]. Ce sont les excès qui sont à éviter, et les dérives. Mais un moi bien défini, suffisamment fort et adaptable, est nécessaire pour se débrouiller dans la vie. Et cela passe par un amour sans condition (un pléonasme !) pour soi. Un sentiment qui ressemble à de l’amitié, à la relation que l’on peut avoir avec un enfant, faite de patience, de compréhension, d’affection, de compassion... “Si je ne prends pas soin de moi, qui le fera ?” interroge le traité des Pères. Autrement dit, pour être aimable, il faut d’abord s’aimer soi-même. Plus je m’aime, plus je peux être aimé ; et plus on m’aime, plus je peux m’aimer. On a besoin de ces deux dynamiques. » Mais tant d’obstacles nous retiennent dans cet élan naturel. Toutes sortes de raisons intimes, notamment. Éducation peu valorisante, attachements insécures, blessures ou failles narcissiques... [lire notre entretien p. 38]. Mais également, de façon collective, le poids d’un héritage judéo-chrétien culpabilisant. « “Ne te regarde pas, ne t’écoute pas, tu peux mieux faire. Ne te mets pas en valeur, tu dois être humble...” Nous sommes tous conditionnés par ces petites phrases

moralisatrices, souligne Saverio Tomasella. Et l’on n’ose pas prendre soin de soi, penser à soi, s’écouter. Comme s’il était honteux, tabou, d’être doux, tendre, enveloppant envers soi-même : de s’aimer. »

COMMENCER PAR SOI SANS SE PRENDRE POUR BUT

La difficulté/culpabilité à éprouver de l’amour pour soi est vieille comme l’humanité. Et la réflexion existentielle sur la nécessité d’apprendre à (bien) s’aimer, aussi ancienne que la philosophie. Aristote déjà parlait de *philautia* (l’amour, la compassion pour soi) en distinguant bien sa version saine (se respecter, cultiver ses vertus...) et sa version égocentrique. Bannissant le souci nombriliste pour ses propres intérêts, un défaut moral apparenté à la vanité, mais valorisant un sentiment d’« égoïsme vertueux et légitime » qui donne une plus grande capacité à aimer les autres. « Tous les sentiments amicaux pour les autres sont une extension des sentiments d’un homme pour lui-même », expliquait le philosophe.

Tout l’art de s’aimer repose, en réalité, sur un savant dosage. « Se prendre comme objet de soin et d’attention est nécessaire, dans une certaine mesure, développe la psychologue Inès Weber². Les deux écueils à éviter sont la négligence et la préoccupation de soi excessive. Le philosophe Martin Buber exhortait à “commencer par soi, sans se prendre pour but”. Autrement dit, se soucier de soi suffisamment pour être dans les meilleures dispositions à l’égard des autres, et prendre sa part de l’œuvre commune, comme une plante qui a bien poussé donne de bons fruits. Le point de vigilance, en fait, c’est le repli sur soi, l’autocentrage, l’égoïsme. »

Spinoza, quelques siècles après Aristote, reprendra la notion de *philautia* et parlera, lui, d’*acquiescentia in se ipso*, une satisfaction de soi-même qui correspond à une joie profonde issue de la connaissance de soi comme expression de la nature divine. Un bonheur d’être, une allégresse d’exister, développés bien plus tard par le philosophe Clément Rosset³, qui ne distingue pas amour de soi et amour du monde et de la vie. Une jubilation existentielle, loin des dérives de l’autocomplaisance ou du repli sur soi. ●●●

*“L’amour de soi
consiste à ne faire
plus qu’un avec
notre être véritable.
À devenir de plus en
plus entier, de plus
en plus complet”*

• INÈS WEBER, PSYCHOLOGUE •

● ● ●

L'ÈRE DE L'AMOUR FAUX

Certes, la question n'est pas nouvelle donc, mais elle se pose avec une acuité particulière dans une société du paraître, de l'avoir et de la concurrence. Désormais le « péché » d'amour de soi cohabite avec l'injonction de s'aimer « suffisamment » pour être le meilleur, le plus beau, le plus heureux. Autrement dit, s'aimer sans mesure, au détriment des autres s'il le faut. Et au détriment de soi, au fond.

« Le culte de la performance nous fragilise, souligne Saverio Tomasella. À toujours vouloir faire mieux, on tombe forcément dans l'autocritique et l'insatisfaction. Sans compter le poids du regard des autres, démultiplié par les réseaux sociaux. “Va-t-on aimer ce que je publie ?” “Va-t-on m'aimer ?” “Suis-je aimable ?”... Cette hyper-attention au regard des autres nous décentre de nous-mêmes. Or, comment s'aimer quand on est hors de soi ? » À l'heure du selfie, de la mise en scène de la vie quotidienne, de la prise de parole publique sur tout et n'importe quoi, l'amour de soi, en apparence hypertrophié, confine en fait au faux amour, celui qui instrumentalise, objectifie, maltraite. Et nous confond à notre image. Comme Narcisse, à jamais perdu dans la contemplation de ce qui n'est pas lui mais seulement son reflet.

« L'image, ici, tue le modèle, décrypte Clément Rosset. Le narcissique [au sens vulgarisé, ndlr] souffre de ne pas s'aimer : il n'aime que sa représentation. S'aimer d'amour vrai implique une indifférence à toutes ses propres copies, telles qu'elles peuvent apparaître à autrui et, par le biais d'autrui, si j'y prête trop attention, à moi-même. Tel est le misérable secret de Narcisse : une attention exagérée à l'autre. C'est d'ailleurs pour-quoi il est incapable d'aimer personne, ni l'autre ni lui-même. » Comment ne pas se tromper d'amour ? Le plus

difficile sans doute, comme avec tout objet d'amour, est d'apprendre à s'aimer soi-même juste pour ce que l'on est. Non pas dans l'illusion ou dans le culte d'une perfection impossible, mais dans un tête-à-tête bienveillant, au sens le plus fort du terme, avec notre être profond, vulnérable et imparfait.

DE L'AUTRE CÔTÉ DU MIROIR

Ce « travail » passe par une forme d'acceptation de soi, d'« approbation », pour reprendre le mot de Clément Rosset. Une indulgence qui ne juge pas, mais n'exclut pas pour autant l'envie de s'améliorer. « Le curieux paradoxe est que, quand je m'accepte tel que je suis, alors je peux changer », remarquait le philosophe humaniste américain Carl Rogers.

Mais c'est d'« être » qu'il est ici question, et non pas d'image. Retour vers nos profondeurs.

« Si cela crée une gêne de parler d'amour de soi, c'est parce que le mot amour est associé à l'idée d'une relation, la relation la plus profonde et la plus puissante qui soit, explique Inès Weber. L'amour est par excellence un acte de dépassement de soi vers l'autre, dans sa forme la plus connue, et le tout Autre, dans sa forme absolue. Mais qu'est-ce qui peut être mis en relation en soi ? Que s'agit-il de dépasser dans le rapport à soi, et que s'agit-il d'unir ? Il s'agit de dépasser notre identification première à notre apparence, c'est-à-dire non seulement à notre physique, notre corps, mais aussi nos qualités, nos défauts, nos comportements... Notre “être de surface”, pourrait-on dire. Pour retrouver, pour aller vers, pour s'unir à notre identité profonde : un “je” suprême qui dépasse infiniment le petit moi. L'écrivaine Annick de Souzenelle parlait d'“épousailles intérieures”. L'amour de soi serait à entendre ici comme ce processus qui consiste à ne faire plus qu'un avec notre être véritable. À devenir de plus en plus entier, de plus en plus complet. »

Un élan qui, loin de nous éloigner des autres, nous permet au contraire de les accueillir sans rien en attendre d'autre que d'être ce qu'ils sont, eux aussi : aussi vulnérables et imparfaits que nous. Et forts de notre commune humanité, de pouvoir partager la joie d'être au monde. ●

1. Saverio Tomasella, auteur notamment de *J'apprends à me consoler, petit manuel d'autoconsolation pour faire la paix avec ses blessures et ses fragilités* (Larousse, 2025).

2. Inès Weber, autrice d'*Être soi, une quête essentielle au service du monde* (Gallimard, 2023), essai primé par *Psychologies*.

3. Clément Rosset, in *Le Réel et son double, essai sur l'illusion* (Gallimard, “Folio”, 1993).

Petit lexique de l'ego

S'aimer soi-même n'est ni du narcissisme, ni de l'égoïsme, ni de l'estime de soi... C'est une façon d'être qui relève du dosage subtil entre tous ces concepts, et surtout de la juste mesure.

Petit abécédaire pour éviter les confusions.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA**

Narcissisme

Dans le mythe grec, Narcisse est un jeune chasseur à la beauté éblouissante qui, indifférent aux nymphes de la forêt et aux jeunes éphèbes, ne se plaît qu'à la contemplation de son reflet dans le miroir d'une eau sans rides. Au point de s'y perdre. Le jeune homme est-il mort de s'être trop aimé ? Est-il passé de l'autre côté du miroir, au-delà du monde des illusions ?... Les interprétations sont multiples. Et dans le langage courant, le « narcissisme » est devenu un vilain défaut, une perversion, qui consiste à s'aimer à l'excès, avec tous les abus que cela engendre. Mais le concept est, à l'origine, plus complexe. Il existe, dans la définition freudienne, un bon narcissisme qui fait partie intégrante de l'amour de soi : un « narcissisme primaire », nécessaire dans la construction du moi (lire notre entretien p. 38), et vital. C'est seulement lorsqu'il devient excessif et exclusif que le narcissisme (« secondaire ») peut devenir dangereux, voire pathologique. Il s'agit alors d'une forme de passion toxique, qui n'a plus rien à voir avec un amour bienfaisant pour soi et pour les autres.

Amour-propre

C'est Jean-Jacques Rousseau qui, le premier, en a fait une description impitoyable, en l'opposant à « l'amour de soi », ce sentiment « naturel », sain et légitime, lié à l'instinct de conservation, et nécessaire à la survie et au bien-être de l'individu, qui engendre la bienveillance envers les autres. L'« amour-propre », lui, est un sentiment social, né de la comparaison avec autrui, développe le philosophe des Lumières. Il est la source de toutes sortes de « passions tristes » – jalousie, rivalité, vanité, susceptibilité... – et « inspire aux hommes tous les maux qu'ils se font mutuellement ».

Estime de soi

Qui s'aime bien s'estime bien. Mais la réciproque n'est pas forcément vraie. La *self esteem*, héritée de la psychologie américaine, est la valeur que l'on s'accorde à soi-même. Non pas une foi inconditionnelle en ses capacités comme la confiance en soi, mais une forme d'évaluation de sa personne et de ses actes, qui relève plus du respect que de l'amour, et peut très bien, envers soi comme envers les autres, être froide et dénuée d'affect.

Égoïsme

« Attachement excessif porté à soi-même et à ses intérêts personnels, au mépris des intérêts des autres », définit le Larousse. Même si un brin d'égoïsme est parfois nécessaire à notre survie quand on a tendance à se faire écraser ou abuser par les autres, le meilleur moyen de ne pas tomber dans cet excès est sans doute de s'aimer suffisamment – ni trop, ni trop peu – pour ne pas avoir à se replier sur soi et oublier les autres.

Égocentrisme

Étymologiquement, cela signifie se prendre pour le centre du monde. Avec la conviction profonde, donc, que tout gravite autour de nous. Il s'agit là encore d'un stade normal du développement de l'enfant qui, comme l'a décrit le psychologue Jean Piaget, perçoit le reste du monde de son seul point de vue. À l'âge adulte, en revanche, c'est une déformation du rapport aux autres, voire un défaut moral, qui consiste à tout ramener à soi, notamment le regard des autres (beaucoup plus important pour l'égocentrique que pour l'égoïste), loin de toute empathie ou autre forme de bienveillance. ●

SILVIA LIPPI

“ L'AMOUR DE SOI EST TOTALEMENT INSTABLE ”

Une illusion, une quête forcément insatisfaisante...

Pour la psychologue et psychanalyste, chercher
« à tout prix » à s'aimer conduit à la déception.
Le bonheur d'être bien avec soi se trouve ailleurs.

ENTRETIEN : **HÉLÈNE FRESNEL**





SILVIA LIPPI

Titulaire d'un doctorat en psychologie, philosophe de formation, psychologue hospitalière et psychanalyste, elle s'intéresse à la question de la sororité et a publié plusieurs ouvrages, notamment *Sœurs, pour une psychanalyse féministe* (avec Patrice Maniglier, Seuil, 2023).

Qu'est-ce que l'amour de soi, selon la psychanalyse ?

S.L. : L'amour de soi est un fantasme, un scénario imaginaire. Mes patients arrivent souvent en séance en disant : « Je ne m'aime pas car je n'ai pas été aimé. » Ils vivent cela comme un symptôme et, très souvent, ils pensent que l'analyse ou la thérapie – un jour, on ne sait pas quand – leur permettra enfin de s'aimer, ou de s'aimer un peu plus qu'aujourd'hui. Ils désignent toujours une cause extérieure : une mère qui n'a pas aimé, un père absent, un compagnon, une compagne qui les a abandonnés, etc. Il y a toujours un responsable, un scénario où le sujet se vit comme victime : il a été mal aimé, il n'a pas appris à s'aimer et ce n'est pas sa faute. Mais parfois, en quelques séances, la question se déplace. La personne réalise que cette obsession de l'amour de soi la détourne de son véritable désir.

Pourquoi la détourne-t-elle ?

S.L. : Parce que, en fait, dans le tourment de l'amour de soi, le sujet oscille souvent entre la victimisation et la déception. On confond « amour de soi » avec « correspondre à un idéal ». On se dit : « Si j'étais comme ceci, si j'avais cela, si j'étais plus beau, plus intelligente, plus forte, plus aimable, alors je pourrais m'aimer. » On imagine un objet, un idéal, un modèle auquel

il faudrait correspondre, et du moment qu'on n'y arrive pas, on en conclut : « Je ne m'aime pas. » Par ailleurs, si je suis toujours occupé à chercher à m'aimer, c'est-à-dire à tenter de correspondre à l'idéal que je me suis fixé, consciemment ou inconsciemment, je ne fais plus rien. Je prends un exemple concret, une mère obsédée par l'idée d'être une bonne mère, et qui se répète : « Je ne m'aime pas car je ne suis pas une bonne mère. » Comme elle est obsédée par l'image de la bonne mère, elle ne joue plus avec ses enfants, elle ne parle plus vraiment avec eux, elle ne transmet plus son désir. Elle vit dans l'image, pas dans la relation. Elle préfère le miroir à la vie. Et c'est là que se situe le problème. On croit que s'aimer soi-même, c'est avoir une belle image de soi. Mais il suffit de faire

l'expérience de se regarder dans le miroir le matin : un jour on s'aime, le lendemain on ne s'aime pas. Un jour on se trouve merveilleuse, le lendemain pas du tout. L'amour de soi est totalement instable, ça ne marche jamais ! Spinoza dirait que l'amour de soi fait partie de la fluctuation des affects.

La vraie question n'est donc pas : « Est-ce que je m'aime ? »...

S.L. : Non. La vraie question est, comme dirait encore Spinoza : « Qu'est-ce qui me met en mouvement, en position d'agir ? » Ce n'est pas parce qu'on s'aime en image qu'on agit mieux ! Et j'ajouterais même : plus on cherche à s'aimer, plus on devient impuissant dans son désir. Le philosophe Gilles Deleuze et le psychanalyste Félix Guattari parlaient de « machine désirante » : quand le désir se met en route, il fonctionne comme une machine et il oublie l'image narcissique. On est saisi par quelque chose qui est plus important que soi, et on avance.

Comment se construit l'amour de soi ?

S.L. : L'amour de soi est un effet du désir, qui permet d'opérer un déplacement de l'image de soi vers l'action : faire, rater, recommencer... va produire un certain « contentement » de soi, qui s'obtient aussi en investissant le monde ●●●



extérieur (travail, relations, création, engagement) qui nous sort de notre nombril, de l'auto-observation stérile ; c'est en investissant les choses, les êtres, les tâches, autrement dit en les aimant, comme dirait Freud, que l'on cesse de travailler « en soi » et « contre soi ». Enfin, l'amour de soi passe par la transformation de ce que nous appelons en psychanalyse un symptôme : nous allons changer la forme d'une jouissance qui nous entrave pour ne plus en souffrir. Par exemple, une boulimie de nourriture peut devenir boulimie de savoir ; une inhibition, un art de l'écoute ; une compulsion de contrôle, un sens de la précision, etc. Lacan parlait d'« identification au symptôme », c'est-à-dire qu'il s'agit non pas de se résigner à son mal-être, mais de transformer ce qui nous fait souffrir jusqu'à en faire un style singulier de vie.

Peut-on le construire tardivement, ou le reconstruire ?

S.L. : Oui, à tout âge. Reconstruire l'amour de soi signifie concrètement relancer le désir dans le présent, au lieu de tenter de réparer le passé. Cela passe par des micro-actions, qui ne sont jamais « parfaites » : cinq à quinze minutes quotidiennes pour écrire une page, apprendre un paragraphe... Parfois, des petits gestes permettent ensuite de mettre en œuvre des réinvestissements plus consis-

tants : une activité intellectuelle, une pratique artistique, une cause, un métier, une transmission. Le collectif aide beaucoup. Il permet de transformer une douleur isolée en travail partagé (groupe, sororité, militance, bénévolat...). Si le désir est en panne, comme en cas de dépression et de deuil, l'objectif est le minimum vital, en demandant de l'aide si nécessaire. Il s'agit, comme dirait encore Spinoza, de retrouver des joies actives, pour remettre la vie en circulation. On sait que cela repart quand, en agissant, on oublie de se juger et de vouloir s'aimer à tout prix, et c'est là que la satisfaction réapparaît : « Aujourd'hui,

j'y étais. » On apprend ainsi à troquer la norme du « parfait » pour la dynamique du « vivant ».

Qu'est-ce que le narcissisme primaire ?

S.L. : Sur le plan conceptuel et technique, Freud distingue narcissisme primaire et secondaire. Dans le narcissisme primaire, l'enfant s'aime lui-même avant même d'aimer les autres. Il ne se distingue pas du monde extérieur, il est « partout ». C'est ce que Freud appelle « le sentiment océanique ». Il ajoute à cela l'idée de la toute-puissance : l'enfant se vit comme « Sa Majesté le Bébé », il est l'objet du désir qui peut satis-



*“Il s’agit
non pas de se
résigner
à son mal-être,
mais de
transformer
ce qui nous
fait souffrir
jusqu’à en faire
un style
singulier de vie”*

faire la mère. Mais ce narcissisme primaire de l’enfant est en fait une première défense imaginaire contre son impuissance (*Ohnmacht*) et sa détresse (*Hilflosigkeit*), comme l’écrit Freud dans *L’Avenir d’une illusion*. Entre 6 et 18 mois, l’enfant se découvre dans le miroir, il prend conscience de l’unité de soi et il jubile de son image – ce que Lacan théoriserait dans le « stade du miroir ».

C’est à ce moment-là que se met en place le narcissisme secondaire ?

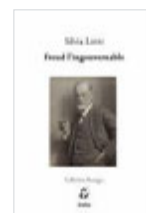
S.L. : Oui. Il repose d’abord sur l’image complète de soi, le « moi idéal », et par la suite sur les modèles extérieurs que l’enfant va prendre, « l’idéal du moi ». Ce narcissisme est toujours problématique, parce que quand l’image de soi et les identifications idéales commandent le désir, elles peuvent le bloquer. Cliniquement, avec des patients qui disent « Je ne m’aime pas », le travail consiste à défaire l’idéal pour que le désir ne soit plus empêtré par lui. En amour, au travail, en famille, dans une communauté, c’est pareil : le moi idéal et l’idéal du moi vouent à l’échec. Vouloir être son propre idéal est toujours psychiquement risqué, ça suppose de le tuer fantasmatiquement pour prendre sa place, ce qui entraîne une faute, ou alors un échec : l’idéal est trop fort pour pouvoir l’abattre ! On peut « choisir » un autre rapport au désir et à l’autre,

qui s’appuie non pas sur l’idéatisation, mais par exemple sur la « sororité », en partageant ses propres failles avec les autres, qui ne sont plus nos modèles.

N’y a-t-il pas des moments dans la vie où nous sommes particulièrement fragilisés : adolescence, vieillissement, ménopause ?

S.L. : Oui. À l’adolescence, le problème est souvent la crainte de ne pas correspondre à ce que veulent les parents, les groupes, les pairs, les normes, les contre-normes. Mais cela vaut aussi pour le vieillissement et ses impératifs d’image : on croit que ça va toujours vers le pire... En réalité, avec le temps qui passe, on perd certes, mais on gagne aussi, car on peut arriver à vivre ce qu’on désire vraiment.

Franchement, je ne voudrais pas avoir 20 ans, quand je ne savais pas quoi faire. J’ai plus de rides, je suis peut-être plus fatiguée, moins productive dans mon travail, mais je vais à l’essentiel : ce qui est important est devenu mon critère d’existence, comme dirait Gilles Deleuze. L’amour de soi n’est plus un objectif à poursuivre, ni un miroir à polir. C’est le résultat d’une vie avec moins d’images, moins d’idéal, plus d’indépendance, plus de liens qui accueillent la faille. Le désir circule, malgré les ratés. Et il reste, le soir, une douceur sobre où nous nous disons non pas « Je suis parfait.e », mais « Aujourd’hui, j’y étais ». Et cela suffit. ●



À LIRE

**Freud
l’ingouvernable**
de Silvia Lippi.
Oubliez Lacan,
revenez plutôt
à Freud ! Silvia
Lippi démontre

dans son texte toute la modernité du père de la psychanalyse. Elle s’appuie sur les concepts freudiens de la pulsion et du traumatisme pour les articuler à la question du désir, propose notamment de sortir du complexe d’Œdipe pour penser ce qui se passe aujourd’hui, les questions du genre, de la fluidité et de la non-binarité. Brillant (Stilis, 186 p., 28 €).

LA THÉRAPIE, une voie vers la réconciliation

Derrière le désir d'apaiser un mal-être, la thérapie ouvre un autre chemin : celui de la bonne entente avec soi-même. En apprenant à se connaître, à s'accepter et à s'aimer, chacun peut enfin trouver sa juste place dans le monde. Témoignages et éclairages.

PAR **AUORE AIMELET**



BÉATRICE MILLÊTRE

Docteure en psychologie, elle est l'autrice de *La Thérapie de l'alignement, neuf étapes pour découvrir qui vous êtes et ce qui compte vraiment pour vous* (Marabout, 2025).



MONIQUE DE KERMADEC

Psychologue clinicienne et psychanalyste, elle est l'autrice du *Plus Grand des amours, apprendre à se connaître et à s'aimer* (Flammarion, 2025).

Lorsque l'on frappe à la porte d'un cabinet, c'est parfois pour soigner un trouble bien identifié (une phobie, un état dépressif) mais souvent aussi pour apaiser un malaise plus diffus : l'impression de ne pas vivre pleinement sa vie. Or, le regard que l'on se porte, qui dit tout de l'affection que l'on ressent pour soi, est fondamental. « Il dicte nos relations, qui sont mauvaises lorsqu'on s'aime peu ; nos attentes, alors excessives ; nos expériences, qui deviennent inconfortables ; et nos réalisations, souvent empêchées », explique Monique de Kermadec. Voilà pourquoi l'amour de soi est au cœur de la démarche thérapeutique : apprendre à se connaître et à s'apprécier est le premier des soins pour qui se sent dans l'impasse.

SE RETROUVER SOI-MÊME

« Il y a quatre ans, je sortais d'un divorce difficile, confie Jonathan, 47 ans. C'est moi qui avais décidé de partir, et pourtant, j'étais à terre. Tout ce que je croyais être, un bon mari, un bon père, un bon fils, s'était effondré. Je m'en voulais. Pour me retrouver, j'ai eu besoin qu'on m'aide. » Comme lui, beaucoup consultent lorsqu'ils sont dépassés. Par des comportements, des émotions, des croyances... Quel que soit l'objectif premier, qui n'est pas toujours l'objectif réel, le but sera de réapprendre à vivre en harmonie.

Ce travail n'a rien d'un mode d'emploi. Il s'agit d'un voyage intérieur, où la parole, les rêves, l'histoire personnelle deviennent autant de chemins de découverte. « En cure, le patient découvre qu'il se critique, qu'il exige l'impossible de lui-même, qu'il a bien du mal à ressentir l'amour que les autres lui portent, indique la psychanalyste. Peu à peu, il apprend à se donner des permissions pour retrouver de la liberté, à trouver des ressources pour se déployer, à assumer ses erreurs pour éviter de les répéter. »

ACCEPTER SA SINGULARITÉ

Pour Emma, 39 ans, la rencontre avec elle-même a pris la forme d'une thérapie comportementale et cognitive. « Toute ma vie, j'ai cherché à combattre mon anxiété pour éviter qu'elle me gâche la vie et celle de mes proches. Je faisais tant d'efforts ! C'est mon psy qui m'a appris à la repérer quand elle apparaissait, à estimer son intensité, à mettre en œuvre des techniques pour la faire diminuer. Finalement, en lui ouvrant les bras, j'ai pu, peut-être pas m'aimer, mais au moins me réconcilier avec moi-même. »

Cette réconciliation passe avant tout par l'acceptation de sa singularité. « On est tous différents, relève Béatrice Millêtre. Chacun a un mode de fonctionnement particulier. Certains sont plus sensibles, plus intuitifs, ou au contraire moins extravertis, moins intenses. Tant qu'on essaye de se faire entrer soi-même dans une case, on amplifie le mal-être. Un peu comme ces gauchers contrariés qui s'obstinent à écrire de la main droite... Comment, dès lors, aimer son écriture ? » La thérapie devient l'occasion de « faire avec » soi, d'accueillir ses différences sans chercher à se conformer à un modèle.

S'ÉLOIGNER DU PERFECTIONNISME

S'aimer suppose aussi de se délester de ces exigences qui étouffent. Jessica, 43 ans, ne trouvait jamais de compagnon « à la hauteur » : « Je voulais un homme parfait ! Parce qu'avoir l'apparence parfaite, le métier parfait, la maison parfaite, et ce qui me manquait, le couple parfait, c'était rassurant. Le gage du bonheur. Jusqu'à ce que je comprenne que c'était de moi que j'attendais la perfection. » Dans cette quête d'idéal, on passe à côté de l'essentiel.

S'aimer, ce n'est pas se trouver parfait : « C'est connaître ses besoins, ses attentes. Mais aussi ses atouts, de même que ses limites, affirme Monique de Kermadec. Ne pas survaloriser les premiers ni sous-estimer les seconds, en conscience. » Rappelons aussi que l'amour de soi n'est jamais total ni permanent. « On ne s'aime pas tout le temps, reconnaît Béatrice Millêtre. Il faut simplement veiller à ce que les moments où l'on s'entend bien avec sa propre personne soient plus nombreux que ceux où l'on se fait des reproches. »

FAIRE DE SA VULNÉRABILITÉ UNE FORCE

Grâce à ce dévoilement progressif, la douleur d'être soi peut devenir un moteur de croissance. « J'ai cru que j'avais touché le fond quand j'ai sombré dans le burn-out, se souvient Marine, 37 ans. Je ne pouvais pas me regarder dans le miroir sans me dire des mots odieux. C'est en visio que j'ai commencé à voir quelqu'un, tellement il était difficile de me lever. Peu à peu, la confiance s'est installée et j'ai compris comment j'en étais arrivée là. Finalement, cet écroulement m'a permis de dire stop à des comportements très toxiques pour moi. »

« Lorsqu'on est confronté à un obstacle, un échec, il est fréquent de se dire qu'on ne s'en remettra pas, reconnaît la docteure en psychologie. Pourtant, chaque expérience est une opportunité de grandir. C'est ce qu'on appelle la « désintégration positive », ou la « croissance post-traumatique ». Et c'est tout l'objet de la démarche thérapeutique. » Apprendre à s'aimer, c'est aussi cela : accueillir ses ombres, transformer ses blessures en forces.

TROUVER SA PLACE DANS LE MONDE

Pour Sören, 51 ans, cette transformation s'est traduite par un apaisement. « Je me suis arrangé avec moi-même quand j'ai consulté un gestalt-thérapeute. Au départ, c'était pour des problèmes de psoriasis. J'ai appris à être en relation avec mes sensations et, peu à peu, avec les autres. Quelque part, j'ai trouvé ma place. Elle n'est pas toujours confortable, mais au moins, j'ai cessé de me juger. »

Reste qu'il est parfois difficile de s'aimer dans un environnement lui-même désaccordé. « Il est aujourd'hui compliqué de croire en soi alors que le monde court à sa propre perte, constate Béatrice Millêtre. Cela renvoie à un grand sentiment d'impuissance puisqu'on doit composer entre des valeurs contradictoires, par exemple entre le désir de voyager et la conscience écologique. Il faut apprendre à transiger avec ces petits cailloux qui gênent dans les chaussures pour, le reste du temps, marcher en adéquation avec ses aspirations. » La thérapie, au fond, est cet apprentissage de la lucidité et de la bienveillance, ce passage du combat contre soi à la rencontre de soi. Pour, peu à peu, pouvoir se dire enfin : « Je m'aime bien comme je suis. » ●

7 expériences scientifiques *POUR S'AIMER MIEUX*

Multiplier chaque jour de petits gestes est une démarche qui a fait ses preuves. Car c'est pas à pas que l'on développe de bons sentiments envers soi. Suggestions testées et validées pour se célébrer tout au long de la journée.

PAR **AUORE AIMELET**



WESTEND61/GETTY IMAGES

1.

LE MATIN, UN SOURIRE

L'expérience. Des chercheurs ont étudié les effets d'un sourire forcé grâce à la stimulation électrique neuromusculaire faciale (fNMES) ! Ils concluent que « l'expression d'émotions faciales peut déclencher une expérience émotionnelle correspondante », et suggèrent que « l'intensité des émotions ressenties peut être augmentée ou diminuée selon que les muscles associés au sourire ou à la tristesse sont ciblés ». En clair, s'obliger à (se) sourire pendant quelques secondes rend plus heureux.

L'exercice. Chaque matin, croisez votre propre regard comme vous le feriez avec un vieil ami, puis offrez-vous un sourire sincère, doux, avec volonté mais sans exagération. Prenez le temps de reconnaître l'une de vos qualités : votre bienveillance, votre courage, ou simplement le fait d'être là, aujourd'hui.

Source : *Emotion*, février 2025
(ou sur Internet : 10.1037/emo0001408).

2.

TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE, DE LA TENDRESSE

L'expérience. Des scientifiques chinois ont cherché à comprendre sur quoi repose l'amour de soi. Selon eux, cinq éléments sont fondamentaux : l'acceptation de soi, la maîtrise de soi, la bienveillance envers soi, l'autodiscipline et ce qu'ils nomment

self-cherishing et que l'on pourrait traduire par « autotendresse ».

L'exercice. Traitez-vous avec la même délicatesse, la même attention et la même curiosité que vous le feriez avec un enfant : offrez-vous de petits cadeaux, emmenez-vous en balade pour explorer la nature ou un musée, massez les zones douloureuses de votre corps... En vous offrant du soin et de la chaleur, vous développez une relation apaisée avec vous-même.

Source : *Behavioral Science*, janvier 2025
(ou sur Internet : doi.org/10.3390/bs15050652).

3.

EN CAS DE COUP DUR, UN DIALOGUE INTERIEUR POSITIF

L'expérience. La méthode Coué aurait-elle des fondements scientifiques ? Oui, d'après une équipe américaine, qui a examiné les mécanismes neuronaux de l'affirmation de soi grâce à l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf). « Les individus sont motivés à maintenir une image positive d'eux-mêmes », disent-ils en premier lieu. Cependant, au gré des aléas de la vie, une menace pèse sur leur sentiment de compétence. « Face à une telle menace, l'affirmation de soi peut restaurer ce sentiment en permettant aux individus de réfléchir à leurs sources d'estime de soi, telles que leurs valeurs fondamentales. »

L'exercice. Lors d'une journée difficile, observez votre discours intérieur. S'il devient négatif, contrez-le par des paroles réconfortantes. Remarquez vos efforts, félicitez-vous de vos progrès, consolez-vous dans les moments de doute : « Aujourd'hui, je fais de mon mieux », « J'ai le droit de ressentir

du plaisir », « Mon passé ne prédit pas mon avenir », « Je suis fier de moi », ou encore « L'opinion des autres les concerne ».

Source : *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, avril 2016 (ou sur Internet : 10.1093/scan/nsv136).

4.

AVEC SOI-MÊME, DE L'HONNÊTÉTÉ

L'expérience. Des universitaires ont compilé les nombreuses recherches effectuées sur l'honnêteté, qui présente « plusieurs avantages personnels pour le bien-être ». Ils citent notamment l'acceptation de soi, un plus grand bien-être, des relations positives avec les autres ou encore la croissance personnelle. Néanmoins, il faut être constant... et patient ! « Si l'honnêteté ne favorise pas les sentiments momentanés de bonheur ou de satisfaction, ses avantages psychologiques peuvent découler de la promotion du sens et de la vertu plutôt. »

L'exercice. Comment pourriez-vous vous aimer si vous vous comportez comme un autre ? Entraînez-vous à vous montrer authentique au quotidien : ne dites pas « oui » lorsque vous pensez « non », ne prétendez pas aller bien si ce n'est pas le cas, ne riez pas pour faire plaisir, osez exprimer vos véritables envies ou idées même si elles ne correspondent pas à ce que les autres attendent... L'alignement ainsi expérimenté entre ce ●●●



que vous ressentez, pensez, faites et dites crée un sentiment de solidité intérieure.

Source : *Current Opinion in Psychology*, août 2022 (ou sur Internet : doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101397).

5.

AVEC LES AUTRES, DE LA GÉNÉROSITÉ

L'expérience. Se soucier de son prochain, c'est augmenter son capital sympathie. En 2019 par exemple, des chercheurs ont volontairement perdu dix-sept mille portefeuilles dans le monde afin de savoir si ceux qui les trouvaient contacteraient leurs propriétaires pour les leur restituer. Surprise : 40 % des portefeuilles sans argent ont été rendus et 51 % de ceux qui en contenaient ! Les auteurs expliquent ces résultats « par une combinaison de préoccupations altruistes et d'une aversion à se percevoir comme un voleur ».

L'exercice. Multipliez les petits gestes d'entraide sans rien en attendre : tenez la porte, laissez passer un automobiliste pressé, aidez une personne âgée, envoyez un message d'encouragement à un ami. Observez ce que ces gestes produisent en vous : un sentiment d'ouverture, de chaleur, de fierté ? Les comportements prosociaux nourrissent non seulement le lien social, mais aussi l'image que vous avez de vous-même : celle d'une personne capable de faire le bien.

Source : *Science*, juin 2019 (ou sur Internet : 10.1126/science.aau871).

6.

LE SOIR, UN JOURNAL DE GRATITUDE

L'expérience. En 2021, deux universitaires ont étudié le pouvoir de la gratitude sur la perception de soi. Certains participants devaient écrire une lettre de remerciement à autrui, d'autres à eux-mêmes, et d'autres encore écrire au sujet d'une expérience positive. Résultat : ceux qui avaient remercié se sentaient mieux, mais ceux qui s'étaient remerciés eux-mêmes plus encore.

L'exercice. Le soir, ne vous contentez pas de vous rappeler les bons moments vécus dans la journée, mais remerciez-vous vous-même d'en avoir fait l'expérience. Qu'avez-vous mis en œuvre pour que ces instants agréables adviennent ? Peut-être avez-vous pris soin d'écouter quelqu'un, de savourer un repas, ou simplement d'ouvrir les yeux sur ce qui vous entoure. En reconnaissant

*En reconnaissant
votre part active
dans ce qui vous
rend heureux,
vous renforcez
votre sentiment
de valeur
personnelle*

votre part active dans ce qui vous rend heureux, vous renforcez votre sentiment de valeur personnelle.

Source : université de Floride, novembre 2021 (ou sur Internet : news.ufl.edu/2021/11/self-gratitude).

7.

EN DORMANT, UN RÊVE LUCIDE

L'expérience. Une équipe américaine s'est penchée sur les bienfaits du rêve lucide, qui survient quand on sait qu'on rêve tout en continuant de rêver. « Les personnes ayant réussi à [en] faire présentaient une plus grande satisfaction de vie et une meilleure estime de soi, ainsi qu'un niveau de stress plus faible le lendemain, comparativement à celles n'ayant pas réussi à en faire. »

L'exercice. Préparez un carnet dédié à vos rêves, couchez-vous tôt et programmez une alarme quatre à six heures plus tard. Endormez-vous en répétant : « Lors de mon prochain rêve, je saurai que je rêve. » Puis laissez votre inconscient agir... Si vous parvenez à reconnaître que vous rêvez, vous vivez un rêve lucide. Notez-en les détails dans votre carnet, puis rendormez-vous en reformulant votre intention. Le matin, relisez vos notes. Si vous ne vous êtes pas réveillé pendant la nuit, répétez l'opération : petit à petit, votre esprit apprendra à rester conscient jusque dans vos rêves. ●

Source : *Dreaming*, 2019 (ou sur Internet : doi.org/10.1037/drm0000101).



Normalien, agrégé d'anglais, il présente *La Grande Librairie* sur France 5, le mercredi à 21h05. Il signe aussi, sur RTL, une chronique culturelle le vendredi dans *La Matinale*, et anime une émission hebdomadaire le week-end. Il est 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.

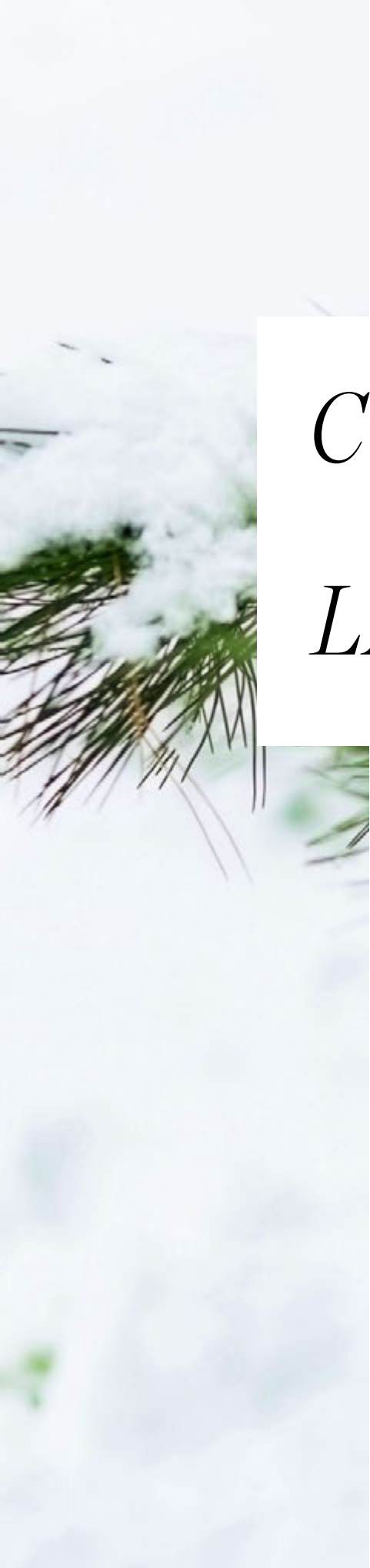
Par amour pour Jean Valjean

Il y a, dans *Les Misérables*, une intrigue souterraine dont on parle trop peu et qui éclaire, à mon sens, le calvaire de Jean Valjean. C'est celle, éminemment philosophique, morale et spirituelle, d'un homme qui se déteste et qui, au gré d'épreuves, apprendra à s'aimer. Un cheminement d'autant plus frappant que Victor Hugo insiste longtemps dans le roman sur l'incapacité de son personnage à éprouver quelque chose de cet ordre : « Il n'avait jamais rien aimé. Depuis vingt-cinq ans il était seul au monde. Il n'avait jamais été père, amant, mari, ami. » La destinée de Jean Valjean consiste alors, précisément, à définir, accueillir et habiter cet étrange état qu'on appelle l'amour. Un amour qui va bien au-delà de la passion, de la chair ou de tout élan humain. Un amour christique, quasi divin. Souvenez-vous de l'ouverture des *Misérables*, et du choix que fait Hugo de commencer par le portrait de l'évêque de Digne plutôt que par son héros. Dans les quelque cent premières pages du roman, il est question de miséricorde, de pitié et de pardon – tout ce vers quoi tendra Jean Valjean dans sa quête de rédemption. Car c'est un homme brisé par dix-neuf années de bagne, assailli par la honte et la culpabilité, qui trouve refuge chez l'évêque Myriel. Un voleur présenté comme une bête, à qui l'homme de Dieu ôte « le meilleur de son bagage, sa haine », et lui offre littéralement, plus encore que des chandeliers d'argent, la possibilité de l'amour. Pour Jean Valjean, c'est le début d'une transfor-

mation morale qui passe par nombre de détours. Il faut d'abord changer d'identité, s'oublier pour devenir ce bienfaiteur qu'est Monsieur Madeleine et se mettre au service des autres. Il faut aussi s'ouvrir à la paternité, même si elle n'est que symbolique, en sauvant la petite Cosette des Thénardier, pour découvrir, écrit Hugo, « la cause suprême, l'amour ». Il faut enfin pouvoir se regarder dans la glace : se dénoncer à la police, par exemple, plutôt que de voir un innocent condamné à sa place ; accepter sa part d'ombre et son désastreux passé ; redevenir Jean Valjean au risque d'être pourchassé. Ce n'est qu'au seuil de la mort, à la toute fin des *Misérables*, que Jean Valjean semble enfin apaisé. Dans la déchirante scène des adieux, il offre à Cosette et Marius les chandeliers que l'évêque de Digne lui a donnés au début du roman, et perpétue magnifiquement la grâce de l'amour : « Aimez-vous bien toujours. Il n'y a guère autre chose que cela dans le monde : s'aimer. »

À la faveur du pardon, du don de soi et de la vérité, l'itinéraire de Jean Valjean témoigne à chaque page de l'art d'apprendre à s'aimer. Or vous l'avez compris : quand bien même c'est le centre du monde, cela ne va pas de soi. Cela passe forcément par un travail de forçat. De son entrée fracassante jusqu'à sa mort, « debout dans la lumière », combien, pour Jean Valjean, de doutes, de confrontations, de dilemmes ou de remises en question ? *Les Misérables* est aussi, peut-être surtout, le roman d'une réconciliation. ●





C'EST **LA VIE**

Connaissez-vous la psycho-nutrition ? Ou comment ce que l'on décide de mettre dans nos assiettes agit sur notre santé psychique. C'est notre grande enquête signée Hélène Fresnel. Il est question de choix aussi dans notre rubrique « Famille ». En donnons-nous trop à nos enfants ? Nous avons interrogé le pédopsychiatre Daniel Marcelli. Enfin, la saison des vœux bat son plein, mais que disent-ils de nous, vraiment ?



LA RÉVOLUTION PSYCHO-NUTRITION

Nos assiettes soignent (aussi) notre mental

ALEKSANDARNAKI/GETTY IMAGES

On l'oublie souvent mais, entre nos cellules et nos organes, se tient un dialogue ininterrompu, orchestré par le cerveau et nourri par... notre alimentation. Ce lien fait aujourd'hui l'objet d'une discipline à part entière : la psycho-nutrition. Stress, anxiété, dépression : et si le renouveau en santé mentale venait de la cuisine ?

PAR **HÉLÈNE FRESNEL**



« Que ton alimentation soit ta meilleure médecine ! » fait-on dire à Hippocrate. En réalité, la célèbre citation du père de la médecine

est la suivante : « Dans l'alimentation, médication excellente ; dans l'alimentation, médication mauvaise ; mauvaise et excellente relativement », assurait-il au IV^e siècle avant notre ère. Que faut-il comprendre ? Que certains aliments soignent tandis que d'autres agressent, détruisent l'organisme, et plus particulièrement notre cerveau. C'est avec cette approche que de nombreux psychiatres et neuroscientifiques ont confirmé que nous puisons une bonne partie de notre bien-être cognitif et psychique dans notre assiette.

LA PUISSANCE DE TROIS DISCIPLINES

La psycho-nutrition est la rencontre entre psychiatrie, nutrition et neurosciences. Son objectif : réduire le risque et la sévérité des troubles psychiques en agissant sur les apports nutritionnels, le microbiote, c'est-à-dire la flore intestinale et l'inflammation (voir encadré p. 53) en complément des psychothérapies et des médicaments. « La psycho-nutrition étudie comment l'alimentation influence le cerveau, les émotions et les comportements... Son ambition est thérapeutique et mesurable : réduire les symptômes, améliorer l'énergie mentale, la qualité de vie et diminuer le risque de rechute », résume le chercheur et psychiatre Guillaume Fond, auteur de *Bien nourrir son cerveau* (encadré « À lire » p. 75).

LE MICROBIOTE AGIT SUR L'HUMEUR

Guillaume Fond met l'axe intestin-cerveau au cœur de sa pratique. Entre le microbiote et le cerveau, la conversation est permanente. L'intestin abrite des milliards de bactéries utiles qui protègent la paroi, limitent l'inflammation et dialoguent avec le cerveau via des voies nerveuses, dont le nerf vague (le plus long de l'organisme, qui connecte notamment le système digestif à des régions cérébrales prenant en charge la gestion des émotions). Près de 95 % de la sérotonine, l'« hormone du bonheur », sont synthétisés dans l'intestin. Mais sous l'effet de différents facteurs comme le stress, l'alcool, les antibiotiques, une mauvaise alimentation, la paroi se met à fuir, des fragments bactériens passent dans le sang, l'immunité s'active et le cerveau encaisse. Protéger la muqueuse et la flore qui l'innervent, c'est donc soigner l'un des berceaux chimiques de l'humeur.

La dépression est la pathologie la mieux documentée ; on a ainsi pu observer chez les malades un intestin trop perméable. L'anxiété, le stress chronique, l'irritabilité et le « brouillard mental » sont également très sensibles à l'alimentation. « L'idée est que l'alimentation et le bien-être sont très liés. Elle ne se substitue pas aux thérapeutiques actuelles, mais c'est un complément essentiel », pour le Pr Florian Ferreri, psychiatre à l'hôpital Saint-Antoine, à Paris. Il ne s'agit pas de guérir la dépression avec une salade, mais de reconnaître que notre cerveau, cet organe gourmand en énergie, a besoin de « carburant premium » pour fonctionner de manière optimale.

DES ALIMENTS FAVORISENT LE STRESS...

La littérature épingle trois familles de saboteurs.

Les aliments ultra-transformés : ils représentent 30 % de l'alimentation en France. Riches en ●●●



sucres raffinés, mauvaises graisses et additifs, ils altèrent le microbiote, augmentent la perméabilité intestinale, altèrent les membranes neuronales et la régulation du stress. Densité énergétique élevée, sucres rapidement absorbés, acides gras défavorables, additifs et déficit en fibres, ce cocktail nourrit l'inflammation et le stress oxydatif, brouille la satiété, décuple la fatigue, l'irritabilité et les difficultés de concentration. Les régimes très sucrés sont corrélés à des troubles de l'humeur et à des performances cognitives amoindries. Les études font état d'un sur-risque de dépression en cas de consommation élevée de produits de fast-food et de boulangerie industrielle.

Les rythmes perturbés : repas erratiques, collations tardives, sommeil réduit, sédentarité... Tous ces facteurs désorganisent l'axe intestin-cerveau et augmentent la perméabilité immunitaire. Les portions XXL et le « tout ou rien » alimentent la perte de contrôle et des troubles du comportement alimentaire.

Les déséquilibres lipidiques : les excès d'oméga-6 et de graisses saturées (que l'on trouve dans les huiles de tournesol, pépins de raisin, ainsi que dans les fromages, beurre, charcuterie, viande rouge...) au détriment des oméga-3 (que l'on trouve entre autres dans les noix, noisettes, graines de chia, de lin, huile de colza, poissons marins gras...) modifient la fluidité membranaire et ont un retentissement sur la fatigue et l'irritabilité. L'enjeu est moins d'interdire que d'équilibrer progressivement les dosages. Mais un régime contraint et culpabilisant peut aussi conduire à des tableaux dépressifs par simple restriction : il importe d'écouter avant de normer.

Le Pr Ferreri insiste sur la complexité du sujet. « Cela paraît simple à dire et à faire : il suffirait de relier alimentation, nutriments et santé mentale. Mais derrière, on touche à des champs complexes, avec d'un côté le rôle des nutriments dans la production de sérotonine, de dopamine, de noradrénaline, la question de l'inflammation ; et d'un autre côté, tout ce que vient charrier la nourriture pour le patient, le plaisir de manger et les souvenirs qui lui sont associés. » D'où l'importance, dans les consultations, de mettre en place des repères par objectifs réalistes et mesurables. Des études montrent que, en trois mois d'alimentation mieux structurée, beaucoup de patients retrouvent un sommeil plus récupérateur et une humeur plus stable.



... D'AUTRES APAISENT L'ANXIÉTÉ

Les régimes méditerranéens et japonais traditionnels : ils sont associés à moins de dépression. Les fibres et polyphénols (molécules antioxydantes) qu'ils contiennent nourrissent les bonnes bactéries, réparent la barrière intestinale et abaissent l'inflammation. Les fermentés (yaourt, kéfir, choucroute, miso) sont des probiotiques naturels qui calment l'inflammation, stabilisent l'humeur. « Les données autour du régime méditerranéen, c'est-à-dire des plats simples, des produits frais avec des sources de fibres, des poissons gras, de l'huile d'olive, des fruits et légumes qui portent en eux la source d'oméga-3, d'antioxydants, de nutriments sont les mieux documentées sur la prévention des états anxieux dépressifs », confirme Florian Ferreri. Les régimes méditerranéens sont associés à 25-35 % de risques dépressifs en moins qu'un modèle « occidental » ultra-transformé.

Les oméga-3 (EPA/DHA), vitamine D, folates, zinc, probiotiques : ils constituent le noyau dur des nutriments les plus intéressants pour l'humeur. Florian Ferreri précise que « la correction d'un déficit en vitamine D améliore l'humeur et les fonctions cognitives, notamment l'hiver, parce qu'elle se synthétise par transformation du cholestérol avec l'exposition à la lumière, dont nous pouvons manquer en hiver ». Mais les réponses peuvent être variables selon les sujets. L'évaluation sur trois à six mois se fait avec quatre marqueurs simples : humeur, énergie, sommeil et concentration.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES OU PAS ?

Priorité doit être donnée à l'assiette. Mais les compléments présentent l'avantage de combler des manques ou contourner des contraintes : budget, accès aux nutriments en quantité suffisante... « Les études les plus étayées portent sur les oméga-3, la vitamine D, le méthylfolate (B9), les probiotiques et le zinc, assure Guillaume Fond. Ces éléments ont été synthétisés dans les recommandations 2022 de la Fédération internationale des sociétés de psychiatrie biologique [en France, l'AFPBN, ndlr]. Ce consortium a recommandé de prescrire ces compléments en adjonction aux antidépresseurs dans la dépression. Depuis, de nouvelles données ont émergé dans le sommeil, avec d'autres nutriments (mélatonine, tryptophane, sérotonine), ou l'anxiété : les oméga-3 se montrent efficaces, mais à forte dose, autour de deux grammes par jour, inaccessibles par la seule alimentation », selon le psychiatre qui, précisons-le, est cofondateur d'une marque de compléments alimentaires.

Le Pr Ferreri pense qu'il est possible de trouver son bonheur juste avec l'alimentation. Les compléments peuvent être utiles s'il est difficile de trouver les aliments (huiles, petits poissons gras, graines...) nécessaires à son équilibre. Mais une vigilance s'impose avec les risques de surdosage pouvant engendrer des maladies cardiovasculaires en cas d'absorption trop importante de graisses par exemple. En phytothérapie, il alerte sur le millepertuis, qui possède des propriétés antidépressives mais peut interagir avec des psychotropes. En termes de régime, il souligne également que des études ont mis à jour un effet positif stabilisant sur l'humeur du jeûne intermittent (16/8) et du régime cétogène, hyperprotéique, « des données intéressantes, même si elles ne sont pas encore concluantes ». Ces régimes réduiraient l'inflammation de bas grade (voir encadré ci-contre).

Mieux se nourrir ne remplace pas un traitement, mais le respect de certains principes alimentaires renforce ce qui marche déjà. L'hétérogénéité des études impose humilité et individualisation. Mais la trajectoire est claire : la relation entre alimentation et santé mentale gagne en précision et en portée préventive. Les chemins nerveux, immunitaires, microbiens sont à notre portée grâce à des gestes au quotidien. Commencer simple, mesurer ses effets, ajuster : la révolution psycho-nutrition est moins un dogme qu'un art des répétitions. ●

L'INFLAMMATION DE BAS GRADE, FIL ROUGE DES TROUBLES PSYCHIQUES ?

Cette inflammation chronique discrète se diffuse au fil des mois et des années dans tout l'organisme via le tissu adipeux, la graisse viscérale, l'intestin « qui fuit » et la circulation sanguine. Les signes possibles sont la fatigue, des douleurs diffuses, un « brouillard mental », une lente récupération après l'effort, des troubles du sommeil, une prise de poids abdominale et des infections banales à répétition. Son développement est favorisé par les aliments ultra-transformés, la sédentarité, le stress, le manque de sommeil, le surpoids, l'excès de sucres ajoutés et d'acides gras pro-inflammatoires. Les dérèglements qu'elle provoque peuvent majorer anxiété, douleurs et troubles du sommeil. Un indice inflammatoire alimentaire élevé augmente le risque de symptômes dépressifs et anxieux.



À LIRE

Bien nourrir son cerveau

de Guillaume Fond.

Le psychiatre défend l'idée que notre alimentation est un pilier majeur de notre santé mentale. Il la présente comme un outil thérapeutique complémentaire essentiel pour prévenir et aider à gérer les troubles psychiques (dépression, anxiété, burn-out, TDAH, etc.).

Le livre est structuré de manière très pédagogique, alternant explications scientifiques et conseils pratiques (Odile Jacob, 2025).

Les messages cachés de NOS VŒUX

Des mots doux envoyés par brassées dès le 1^{er} janvier, souvent des formules convenues. Et pourtant, c'est tout un théâtre intérieur qui se joue lors de ces échanges, mettant en scène nos espoirs, nos peurs, notre rapport au temps et aux autres. Et si nos vœux étaient le miroir discret de notre vie psychique?

PAR **VALÉRIE JOSSELIN**



THIERRY JANSSEN

Médecin et psychothérapeute, fondateur de l'École de la posture juste (EDLPJ), à Bruxelles, il est l'auteur notamment d'*Inventer des rituels contemporains pour vivre dans un monde incertain* (Guy Trédaniel, 2023). À paraître le 4 février : *Inspirations d'Égypte, voyage poétique, philosophique et spirituel sur les bords du Nil* (Les Liens qui libèrent).



EUDES SÉMÉRIA

Psychologue clinicien et psychothérapeute, vice-président de l'Association française de psychothérapie existentielle, il est l'auteur entre autres des *Quatre Peurs qui nous empêchent de vivre* (Albin Michel, prix Psychologies de l'essai 2022) et d'*Éduquer, c'est rendre responsable* (Albin Michel, 2025).

Les fêtes à peine passées, nous sommes saisis d'un mélange de mélancolie et d'élan. L'année s'étire devant nous, encore vierge, et déjà nous voulons la maîtriser. Comme si formuler des vœux nous permettait de reprendre la main sur le cours du temps, de conjurer l'angoisse : « Que cette année t'apporte le meilleur », « Tous mes vœux de bonheur et de réussite », jusqu'à l'indéboulonnable « Bonne santé ! »... Il y a là quelque chose de la pensée magique ! « Chaque passage d'année rejoue un geste ancestral, explique le médecin et psychothérapeute Thierry Janssen : reprendre symboliquement la main sur la fragilité de l'existence. Ce seuil symbolique permet à l'être humain – conscient du temps qui passe et de sa cyclicité – de ponctuer la vie et de l'organiser. Les rituels sont d'ailleurs souvent liés à la nature : juillet et août, temps des

moissons ; septembre, celui des vendanges ; puis vient l'hiver... Chez les anciens Égyptiens, la nouvelle année avait lieu en juillet, au moment de la crue du Nil, après la chaleur étouffante de juin et la disette. Aujourd'hui encore, elle fête le retour du vivant et de la lumière : autour du 21 décembre, le solstice d'hiver marque le jour le plus court. Nos vœux s'inscrivent dans cette pulsation millénaire : nous ne faisons pas qu'espérer des lendemains meilleurs, nous affirmons notre appartenance à la grande mécanique de la vie. »

UN SAS CHALEUREUX AU CŒUR DE L'HIVER

La nouvelle année est surtout un moment de renaissance partagée, un rituel collectif, qui nous relie. Nous tournons la page tous ensemble, comme une humanité commune. « C'est peut-être l'un de ses pouvoirs les plus essentiels, estime le psychologue clinicien et psychothérapeute Eudes Séméria : recréer du lien dans une époque où le collectif s'effrite. Une occasion de se montrer gentil, chaleureux, même avec des inconnus, sans se sentir mièvre. Ou de "réveiller" une relation assoupie. Nous envoyons un message, une carte, pour dire : "Je sais que tu existes." Et c'est précisément parce que ces gestes sont codifiés qu'ils fonctionnent. Le "Bonne année" s'apparente au "Bonjour", en somme : l'idée n'est pas de s'épancher, seulement de rentrer en relation. Mes patients les plus réfractaires, souvent de jeunes adultes ou adolescents en quête d'autonomie, confondent d'ailleurs le code social et l'injonction. Quand ils traversent une période difficile, un simple "Ça va ?" leur paraît insupportable. Les vœux de bonne année, pour eux, résonnent de la même façon : comme un rappel de ce qu'ils ne peuvent pas ressentir. »

DES TOURNURES QUI NOUS RESSEMBLENT

La manière d'adresser ses vœux révèle beaucoup de notre identité sociale et affective. Thierry Janssen en convient : « Envoyer un SMS collectif, faire un copier-coller ou récupérer un GIF amusant ne traduit évidemment pas le même engagement qu'une ●●●



●●●

carte “clin d’œil” écrite à la main et envoyée par la Poste. La valeur du geste, c’est le temps qu’on y consacre – surtout dans notre société pressée. Les messages soignés, envoyés à quelques proches, disent la fidélité. » Les plus créatifs envoient de petits films ou montages originaux façon best of de l’année écoulée, « une carte de visite identitaire, destinée à montrer qui ils sont, ce qu’ils veulent incarner, analyse Eudes Séméria. C’est à la fois touchant et révélateur, souvent, d’une fragilité narcissique, d’un besoin d’être remarqué, reconnu : “Regardez-moi, j’existe, je fais partie du jeu.” Pour certains, la pression de la performance s’invite jusque dans les vœux, qui se doivent d’être instagrammables. »

Et lorsque nous ne recevons pas de réponse, en dépit de nos efforts ? « Beaucoup en souffrent plus qu’ils ne veulent l’admettre, observe ce dernier. Comme le bébé qui croit que l’objet disparu n’existe plus, certains adultes à l’attachement anxieux ont besoin de signes pour se sentir exister. » Le vœu – et sa réponse attendue – est une manière de vérifier qu’on existe dans le regard de l’autre, un réflexe d’enfant : « Si tu ne me réponds pas, je disparaîs ».

SOUS LES MOTS, LA RELATION

« J’attache tellement d’importance à la qualité des relations que je préfère souhaiter l’anniversaire de mes amis – leur propre “nouvelle année” – plutôt que d’envoyer un message de masse le 1^{er} janvier », se défend Nathalie, 58 ans. « Nos vœux racontent la tension entre notre désir d’appartenance et notre besoin d’authenticité, résume Thierry Janssen. Ils disent aussi nos contradictions : entre conformisme et sincérité, spontanéité et mise en scène, chaleur humaine et narcissisme numérique. » Pour le psychothérapeute, l’essentiel est de rester cohérent : que les mots collent à l’intention et au comportement. « À quoi sert d’envoyer un “Puisse cette année nous donner l’occasion

Mode d’emploi pour repenser nos vœux

- **Faire le tri** : inutile d’envoyer un tir groupé. Mieux vaut quelques mots sincères qu’une avalanche de messages automatiques.
- **Choisir le bon moment** : janvier n’a rien d’obligatoire. Un mot à un moment plus parlant (pour votre proche ou vous-même) peut être plus juste.
- **Éviter de se réveiller au bon souvenir** d’une relation professionnelle pour activer son réseau. Trop téléguidé !
- **Mettre du sens** : un vœu dit quelque chose de vous. Que souhaitez-vous vraiment, à l’autre, à vous-même, à vous deux ?
- **Oser la sobriété** : pas besoin d’effets spéciaux. Parfois, un simple « Je pense à toi » suffit à dire l’essentiel.

de nous revoir !” si nous ne sommes pas décidés à nourrir le lien ? », s’interroge-t-il. Souhaiter nos vœux en conscience, c’est se demander : qu’est-ce que je veux vraiment transmettre ? Une simple politesse ? De l’affection ? Une promesse ? Avec le temps, la manière de formuler ses vœux évolue. « À 60 ans, je dis désormais : “Que cette année et toutes les autres soient les plus importantes de ta vie”, confie Eudes Séméria. Une phrase ouverte, qui interpelle et invite à se projeter vers ce qui compte vraiment. Les vœux deviennent alors autre chose qu’un rituel social : un exercice projectif, presque thérapeutique. Une façon de se demander : où vais-je ? Qu’ai-je encore envie de vivre ? »

Et si, derrière le simple « Bonne année » se cachait finalement une prière laïque : que la vie continue, et qu’elle vaille surtout la peine d’être souhaitée ? ●

ÉDITION LIMITÉE



SUCCOMBEZ
AU PLAISIR D'UN CAFÉ
DÉLICATEMENT ÉPICÉ



JACOBS DOUWE EGBERTS FR SAS | 79 BOULEVARD SAINT GERMAIN - 75006 PARIS | SAS AU CAPITAL DE 16 594 157, 70 EUROS.



SANS DOUTE LE MEILLEUR CAFÉ DU MONDE

Découvrez nos cafés aromatisés sur le site
www.lorespesso.fr



Donnons-nous trop *le choix à nos enfants ?*

Alimentation, activités, vacances... Certains enfants décident de tout, ou presque. Avec le risque, au nom de l'autonomie, de les priver du sentiment de sécurité qu'apporte le cadre. Retour en trois âges sur une notion pourtant clé de l'éducation.

PAR **VALÉRIE JOSSELINE**



DANIEL MARCELLI

Pédopsychiatre et professeur de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, ancien président de la Société française de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, il est l'auteur de *Moi, je ! De l'éducation à l'individualisme* (Albin Michel, 2020) et de *Trop de choix bouleverse l'éducation* (Odile Jacob, 2023), coécrit avec le psychothérapeute et psychanalyste Antoine Périer.

“Tu veux manger quoi ce soir ? », « Tu viens avec nous ? », « Qu'est-ce que tu veux comme cadeau ? » Le parent moderne se veut démocrate. Plutôt que d'imposer, il propose. « Si je lui demande autant son avis, c'est parce que mes parents ne m'ont jamais demandé le mien », se justifie Coline, 45 ans, mère d'un petit Léo de 10 ans. « Dans les années 1970-1980, un tournant éducatif s'est opéré, rapporte le Pr Daniel Marcelli. Avec la découverte des compétences du bébé, l'enfant a cessé d'être un sujet (placé sous l'autorité de ses parents) pour devenir un individu (doté de désirs et d'opinions). C'est à cette époque qu'est apparu le mot “parentalité” (en lieu et place de “parenté”) – comme si les parents, eux aussi, devaient acquérir des compétences pour favoriser le développement “sur mesure” de leur enfant. » Le modèle autoritaire d'autrefois a cédé la place. Les enfants ont gagné en écoute et en maturité. Mais faut-il pour autant chercher à tout négocier ? « Tout excès est dommageable, répond sans hésiter le pédopsychiatre. Nous, cliniciens, en faisons le constat : les jeunes patients autrefois inhibés, craintifs et soumis à la volonté des adultes ont cédé

progressivement la place aux profils surstimulés et anxieux, oscillant entre confusion et agitation, voire agressivité. Trop de liberté désorganise. » Comment trouver le bon compromis ? En misant sur une « éducation au choix », progressive et cadrée.

JUSQU'À 5 ANS : NE PAS HESITER À DÉCIDER À SA PLACE

Choisir est un acte cognitif complexe. « Cela suppose une maturité cérébrale, notamment du cortex pré-frontal, qui permet de différer, d'évaluer, de raisonner, rappelle Daniel Marcelli. Demander à un jeune enfant de choisir entre plusieurs options – abondantes dans notre société de l'hyperconsommation – revient à lui confier une charge psychique qu'il n'a pas les moyens d'assumer. » Le tout-petit ira spontanément vers ce qu'il connaît ou le plaisir immédiat. Autre risque, alerte le pédopsychiatre : l'habituer à ce que son désir l'emporte sur tout. « Or, le désir – contrairement au besoin – est insatiable. À peine exaucé, il se déplace. "Je ne comprends pas, il n'est jamais content", se plaignent les parents en consultation. »

Les pistes à suivre

Avant 5 ans, mieux vaut imposer, en douceur, en tenant compte de ses besoins fondamentaux : sommeil, alimentation, activités... « Si l'autorité vous met mal à l'aise, proposez-lui deux alternatives raisonnables (pas plus), suggère le spécialiste : "On va au square. Tu veux jouer au ballon ou faire du toboggan ?" (sous-entendu : on sort prendre l'air). Dès 18-20 mois, il peut même être très structurant de l'habituer à un "non" ferme. Cela l'aide à intégrer la frustration, le rapport à l'autre, et à contrer la toute-puissance de son désir. »

ENTRE 6 ET 10 ANS : LE CONSULTER SUR LES PETITES DÉCISIONS QUI LE CONCERNENT

À l'école primaire, la pensée logique se structure. Le piège, à cet âge, serait de faire de l'enfant un interlocuteur à égalité avec soi. « Pour éviter le conflit, ou parce qu'ils doutent de leur légitimité, certains parents délèguent – inconsciemment – leur rôle de décideur, observe Daniel Marcelli. En cas de "mauvais choix", l'enfant peut alors se sentir en échec et culpabiliser. » Cela ne signifie pas qu'il faille l'exclure de toute décision. Au contraire : le consulter sur des sujets du quotidien

qui le concernent directement permet de respecter ses préférences, et renforce par là même son sentiment de compétence et son estime de soi.

Les pistes à suivre

Le bon dosage ? Une structure souple, c'est-à-dire un cadre clair (heures de repas et de coucher, lieu de vacances, choix de l'école, pratique d'un sport) à l'intérieur duquel on ménage des espaces de liberté : choix de l'activité, des copains, du style ou de la couleur des vêtements... « Il ne s'agit pas de demander sans cesse "Qu'est-ce que tu veux ?", précise le pédopsychiatre. Mais de proposer plusieurs options raisonnables, en les accompagnant et en restant garant de la règle. »

À L'ADOLESCENCE : DIALOGUER PLUTÔT QUE CONTRAINDRE

C'est le moment d'ouvrir un vrai espace de discussion, de l'aider à réfléchir au pour et au contre, à se projeter, à exercer son sens critique face à la profusion d'injonctions contradictoires qui l'assaillent. « À la puberté, le pouvoir de choisir prend une tournure plus intime : il ne s'exerce plus uniquement sur les objets du quotidien, mais sur soi, fait remarquer Daniel Marcelli. Le corps change, le moi vacille, et le "C'est mon corps, j'en fais ce que je veux" peut devenir un champ de bataille identitaire. L'excès de choix peut se retourner alors contre l'adolescent, qui s'interroge : "Qui suis-je ?", "Où vais-je ?" Derrière cette quête, il y a toujours la même question : comment s'accorder avec soi-même et avec l'autre, sans se perdre ? »

Les pistes à suivre

Notre rôle évolue : il ne s'agit plus de tutoriel mais de coconstruction. L'adolescent a besoin de sentir que son avis compte – sur le choix des vacances, par exemple – tout en sachant que nous gardons la barre. Avec en ligne de mire sa santé, sa sécurité, mais aussi nos valeurs : politesse, respect de l'autre, honnêteté... Pour les décisions impactantes – aller vivre chez son père ou sa mère, changer d'établissement scolaire, se faire tatouer –, encourageons-le à argumenter et à nous convaincre. Si son raisonnement tient, nous pourrions ajuster ensemble, trouver un compromis : « OK pour une semaine avec les amis, mais l'autre avec la famille. » Sinon, on tranche en lui rappelant que plus tard il fera ce qu'il voudra, mais qu'en attendant, ses parents ont le dernier mot. ●

Les clés pour *trouver l'amour* *sur Internet à 60 ans*

Savoir se valoriser tout en faisant preuve de sincérité, cibler précisément sa recherche tout en restant ouvert à la surprise... Faire de belles rencontres en ligne, cela s'apprend à tout âge!

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ** – ILLUSTRATION : **ÉRIC GIRIAT**



A

ujourd'hui, en France, une personne de plus de 65 ans sur trois vit seule (Insee, février 2025) et les plus de 60 ans sont trois fois plus nombreux à divorcer qu'il y a trente ans (Ined, 2021).

Autant de candidats potentiels pour les sites et applis de rencontres de plus en plus nombreux qui leur sont réservés : Disons demain, Singles50, Nos belles années, Le Club des belles âmes... Pas besoin d'être un *digital native* pour chercher l'amour en ligne, mais il faut parfois apprendre à apprivoiser ce mode de rencontre particulier, qui passe d'abord par des « swipes », « likes », « matchs » et autres « tchats » avant un rendez-vous éventuel dans la vie réelle. Comment s'y prendre pour mettre toutes les chances de son côté ? Quels sont les écueils à éviter et les conseils les plus judicieux ?

RESTER HONNÊTE

Derrière son écran, il est tentant d'embellir un peu ou beaucoup la réalité, de se créer en ligne une sorte de version idéale de soi-même, mais ces petites coquetteries sont en général contre-productives. « Le problème principal de ces sites, c'est le mensonge, tranche Florence Escaravage, coach en intelligence émotionnelle et amoureuse depuis près de vingt ans, fondatrice de Love Intelligence (love-intelligence.fr) et autrice de *Love Intelligence, dix piliers pour construire et réussir sa vie amoureuse* (Larousse, 2023). Beaucoup d'hommes de 60 ans mentent sur leur âge dans l'espoir de séduire une femme plus jeune, mais cela crée de la défiance et ne peut mener à rien de bon. Certains m'ont déjà raconté que la femme avec qui ils avaient rendez-vous était partie aussitôt car ils avaient deux fois moins de cheveux que sur leur photo de profil. C'est violent de s'infliger cela à soi-même. » Évitez de vous rajeunir mais ne tombez pas non plus dans l'excès

inverse en choisissant des photos peu soignées ou peu adaptées. « Un mec en débardeur à 60 balais, ce n'est pas *glam*. Les lunettes de soleil ne vous donnent pas un air "Top Gun". L'autoportrait dans le miroir de la salle de bains blafarde n'est pas très vendeur non plus », s'agace ainsi Virginie sur son blog (jeunevieillispas.com), s'étonnant de la difficulté de certains à se mettre en valeur sur ces sites. Choisissez de jolies photos de vous, faites-vous aider par des proches si vous n'en avez plus de récentes.

RÉFLÉCHIR À SES ATTENTES

N'oubliez pas non plus l'étape essentielle de l'annonce, qui donne à vos visiteurs des éléments d'accroche sur lesquels rebondir pour vous contacter. Rédiger ces quelques lignes de présentation vous aide aussi à faire le point sur les valeurs qui comptent pour vous, sur la vie que vous souhaitez mener. « Dans l'annonce ou lors d'une première rencontre, il faut oser parler de vous, de ce qui vous anime et vous touche, de vos projets, poursuit Florence Escaravage. Plus vous envoyez de la justesse, de la vérité, de la sensibilité, plus vous vous donnez une chance d'avoir en face quelqu'un qui va résonner avec cela et vous aborder avec un minimum de courtoisie et d'élégance. » Pour Sandy Kaufmann (sandykaufmann.ch/fr), coach, thérapeute psychocorporelle spécialisée dans les relations amoureuses et autrice du podcast et du livre *S'ouvrir à l'amour* (Eyrolles, 2025), il est essentiel de se poser en amont les questions qui vous aideront à être plus au clair avec vous-même... et avec les autres. « Est-ce que je veux vivre à deux ou bien seul.e chez moi ? Nouer une véritable relation ou juste trouver de la compagnie ? Voyager en couple ou garder beaucoup de temps pour mes petits-enfants ? Habiter en ville ou à la campagne ? Mieux vaut s'interroger là-dessus avant la rencontre, où le cocktail hormonal peut venir flouter votre jugement », explique la spécialiste, qui conseille aussi ●●●

"IL FAUT OSER
PARLER DE
VOUS, DE CE
QUI VOUS ANIME
ET VOUS TOUCHE"

• FLORENCE ESCARAVAGE, COACH
EN INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE •

"CELA DEMANDE UN EFFORT CONSCIENT DE SORTIR DE SA SOLITUDE"

• SANDY KAUFMANN, COACH ET
THÉRAPEUTE PSYCHOCORPORELLE •



de vérifier la compatibilité concernant la manière dont on souhaite vieillir. « À 20 ans, si l'un mange des chips et l'autre des graines, les repas seront peut-être compliqués à préparer mais il n'y aura pas vraiment d'impact sur la vie à deux. En revanche, à 60 ans, cela peut créer un écart qui ne fera que se creuser car, dans dix ou quinze ans, l'état de santé des deux partenaires ne sera pas le même », poursuit-elle.

CIBLER LES PROFILS ET RENCONTRER RAPIDEMENT

« J'ai commencé à discuter en ligne avec un homme qui me paraissait idéal, raconte Céline, 57 ans. Il écrivait très bien, était drôle. Je lui envoyais en retour des petits poèmes rigolos, des lettres, des textes. Lorsque je l'ai rencontré, grosse déception ! Il s'exprimait assez mal et a fini par m'avouer que ses mails n'étaient que des copier-coller d'autres auteurs. » Le passage à la réalité est parfois cruel, d'où l'importance de se rencontrer rapidement pour ne pas se laisser le temps de trop idéaliser ce partenaire potentiel. Réduire les échanges en ligne permet aussi de se prémunir contre les arnaques amoureuses, qui visent davantage les plus âgés. « Seulement une demi-heure de discussion (par téléphone ou par écrit) pour vérifier les points fondamentaux avant de passer à un premier rendez-vous », c'est ce que préconise Florence Escaravage. À condition, bien sûr, d'avoir pris la peine de bien cibler les profils en s'assurant de la compatibilité sur certains critères essentiels : âge, distance, niveau d'éducation, centres d'intérêt, phase de vie... « Beaucoup de gens sont là pour discuter mais n'ont pas vraiment l'envie ni l'énergie de s'investir dans une vraie relation, assure-t-elle. Se rencontrer rapidement permet donc de faire le tri sans perdre de temps. » Notamment

lorsqu'on a été seul.e pendant dix, quinze ans, ou même davantage, il est essentiel aussi de se réhabituer rapidement à des rendez-vous IRL (*in real life*, dans la vraie vie). « Cela demande un effort conscient de sortir de sa solitude, de sa zone de confort, c'est pourquoi je conseille de ne pas se limiter aux sites et applis mais de s'inscrire parallèlement à de nouvelles sorties et activités qui permettent elles aussi de faire des rencontres, même amicales », suggère Sandy Kaufmann.

CHALLENGER SES CRITÈRES

Être au clair sur ses critères mais accepter en même temps d'évoluer sur certains, c'est tout l'enjeu des rencontres en ligne. Pour s'y retrouver dans les milliers de profils, il faut savoir le type de personne qu'on recherche mais aussi se laisser la possibilité d'être surpris, et finalement enrichi par une rencontre à laquelle on ne s'attendait pas. « Les sites obligent souvent à challenger ses critères, confirme Sandy Kaufmann. J'accompagnais par exemple une femme de 65 ans qui avait fait une très belle carrière professionnelle : sur une application, elle a rencontré un homme dont la carrière était plus modeste mais qui avait, comme elle, le projet de voyager et de profiter de la liberté de la retraite. Elle a finalement réévalué ce critère, visant l'ambition professionnelle ou le patrimoine, qui avait tant compté pour elle, et compris que la valeur d'aventure était plus importante aujourd'hui à ses yeux. » À 60 ans, surtout si l'on a connu une union de plusieurs décennies qui s'est mal terminée, les sites nous confrontent fréquemment à notre peur de souffrir à nouveau. « "Il ne me répond pas", "Il n'est pas intéressé"... J'avais aussi cette autre patiente qui trouvait une foule d'excuses pour repousser les rencontres car cela réveillait chez elle beaucoup de peurs et d'insécurité, se souvient Sandy Kaufmann. Ce n'est pas facile d'en sortir car, dans ces cas-là, on a vraiment l'impression que le problème vient de l'autre. »

On croise bien sûr sur les sites ou les applis des comportements peu élégants. Mais les rencontres en ligne viennent aussi nous titiller de manière assez utile sur nos insécurités et nos zones d'ombre, initiant des questionnements féconds qui nous aident souvent à avancer... et parfois à entamer une nouvelle étape de notre vie amoureuse. ●

“ON RESSORT SUBMERGÉ PAR L'ÉMOTION”

PSYCHOLOGIES

SUPERSTRUCTURE ET STUDIOCANAL PRÉSENTENT



FESTIVAL DE CANNES
SÉLECTION OFFICIELLE 2019
CANNES PREMIÈRE

FANTA KEBE

SHIREL NATAF

AMEL BENT

MA FRÈRE

UN FILM DE LISE AKOKA & ROMANE GUERET



ÉCRIT PAR LISE AKOKA, ROMANE GUERET ET CATHERINE PAILLÉ
AVEC IDIR AZOUAGUI, YUMING HEY, SUZANNE DE BALCQUE, MOUCTAR DIAWARA ET ZAKARIA KAZRO

AU CINÉMA LE 7 JANVIER

STUDIOCANAL



TEST

QUEL DÉFI

POURRAIT TRANSFORMER VOTRE VIE ?

IL SUFFIT SOUVENT D'UN PETIT
MOUVEMENT INTÉRIEUR POUR FAIRE
BOUGER LES LIGNES DE SA VIE.
SE DÉPASSER, S'OUVRIRE, SE LIBÉRER,
SE RÉCONCILIER AVEC SOI... NOTRE
TEST VOUS AIDERA À DÉCOUVRIR
TOUT CE QUE VOUS Y GAGNERIEZ.

PAR **AUORE AIMELET**, AVEC **LAURENCE THOMAS**

LAURENCE THOMAS

Coach certifiée, elle a écrit
*La Boîte à outils pour
prévenir la charge mentale*,
avec Michel Abitieboul
(Dunod, 2024). Enseignante
en méditation de pleine
conscience, elle est aussi
la créatrice du programme
« Alléger son esprit » pour
l'application Petit BamBou
et du podcast *Choisissez
d'être heureux!*. Son site :
consonanceandco.com.

LE QUESTIONNAIRE

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

1. Une décision importante se profile :

- ☐ Vous déléguez, de peur de faire le mauvais choix.
- Vous privilégiez une solution qui vous est familière.
- ☐ Vous prenez les choses en main.
- Vous dressez une liste des avantages et des inconvénients.

2. Imprévu de dernière minute...

- ☐ Vous vous crispez et paniquez.
- Vous en voulez aux autres, qui n'ont pas maîtrisé la situation.
- ☐ Vous ne réagissez pas sans réfléchir.
- Vous cherchez à arranger tout le monde, même à vos dépens.

3. On vous demande un service alors que vous êtes déjà débordé.e :

- ☐ Vous acceptez : c'est mieux si c'est vous qui vous en chargez...
- Vous hésitez, et finalement, vous oubliez de répondre !
- ☐ Vous dites oui par réflexe mais le regrettez ensuite.
- Vous intégrez cette nouvelle donne dans votre planning.

4. Une idée vous enthousiasme :

- ☐ Vous en rêvez, puis vous la mettez de côté pour « plus tard ».
- Vous en parlez timidement, en espérant qu'on l'accueille bien.
- ☐ Vous l'évaluez, puis organisez sa mise en œuvre.
- Vous vous lancez sans attendre l'avis des autres.

5. Vous n'êtes pas d'accord au sein d'un groupe :

- ☐ Vous taisez votre opinion.
- Vous argumentez pour ramener le groupe à la raison.
- ☐ Vous observez, écoutez, puis tentez de changer de sujet.
- Vous pesez vos mots, craignant que le débat ne dérape.

6. Qu'est-ce qui, selon vous, relie vos réussites passées ?

- ☐ Des situations dans lesquelles vous avez accepté de vous laisser porter.
- Des moments où vous avez osé sortir du silence.
- ☐ Des contextes où vous avez osé sans trop réfléchir.
- Des projets où la coopération a porté ses fruits.

7. Quelqu'un veut vous aider :

- ☐ Vous préférez que les choses soient faites « à votre manière ».
- Vous acceptez et attendez que l'autre s'occupe de tout.
- ☐ Vous avez du mal à lâcher prise, même si, au fond, vous aimeriez un coup main.
- Vous refusez poliment, prétextant pouvoir vous débrouiller seule.e.

8. Un changement important s'annonce... Quelle est votre principale difficulté ?

- ☐ Sortir du mental et vous mettre concrètement en mouvement.
- Supporter l'incertitude et l'absence de repères.
- ☐ Dire clairement ce que vous souhaitez dans cette situation.
- Laisser à chacun la responsabilité de sa réaction sans tout contrôler.

9. Quand une émotion forte surgit :

- ☐ Vous la gardez pour vous.
- Vous tentez de la rationaliser.
- ☐ Vous la transformez en action : régler, comprendre, agir.
- Vous la laissez passer sans trop savoir quoi en faire.

10. Dans un projet collectif :

- ☐ Vous stimulez le groupe avec vos idées.
- Vous prenez le leadership.
- ☐ Vous écoutez beaucoup et évitez de prendre trop de place.
- Vous clarifiez le calendrier.

11. Vous commettez une erreur :

- ☐ Vous reprenez tout en main pour rectifier vous-même.
- Vous minimisez : ce n'est pas parfait, mais c'est déjà ça.
- ☐ Vous cherchez à comprendre comment cela a pu se produire.
- Vous vous excusez aussitôt.

12. La situation vous échappe :

- ☐ Le stress monte, vous essayez de comprendre ce qui ne va pas.
- Vous ressentez de la culpabilité et cherchez comment vous adapter.
- ☐ L'inquiétude croît : si vous ne tenez plus les rênes, qui va le faire ?
- Tétanisé.e, vous ruminez en imaginant ce qui peut arriver.

VOTRE RÉSULTAT

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

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
☐	A	B	C	D	A	B	C	D	A	D	C	B
<input type="triangle-up"/>	B	C	D	A	C	A	D	B	B	C	D	A
☐	C	D	A	B	D	D	B	A	C	A	B	C
<input type="star"/>	D	A	B	C	B	C	A	C	D	B	A	D



... LE DÉFI QUI POURRAIT TRANSFORMER VOTRE VIE :

MAJORITÉ DE A OSER VOUS AFFIRMER

Vous savez lire entre les lignes, sentir les atmosphères, apaiser sans un mot. À l'écoute du monde, vous captez les émotions avant qu'elles ne s'expriment et cherchez spontanément à maintenir l'équilibre. Vous avez le sens du lien, un talent naturel pour repérer ce qui flotte dans l'air et ajuster votre attitude pour préserver la paix. Votre empathie, votre douceur, votre capacité à vous adapter font de vous une présence rassurante et profondément humaine. On se confie à vous facilement, on vous sollicite souvent : votre tact et votre fiabilité sont de vraies qualités. Vous tenez ce rôle avec bienveillance, sans chercher à briller, et cela vous honore. Vous savez accueillir les points de vue, créer de l'espace pour chacun, et votre prudence évite bien des malentendus. Cependant, cette finesse relationnelle a parfois un revers. À force de composer avec les autres, vous risquez de vous oublier. Vous préférez taire vos envies plutôt que risquer de déranger, et il vous arrive de ressentir une frustration sourde, celle de n'avoir pas vraiment choisi pour vous-même. Votre besoin d'harmonie se transforme alors en peur du conflit. Vous évitez les vagues, quitte à renoncer à votre cap. Sous votre calme apparent, une énergie vive bouillonne pourtant : le désir d'exister pleinement, de dire ce que vous pensez, de prendre votre place. Tant que vous ne l'écoutez pas, ce désir se mue en fatigue, voire en une impression de passer à côté de votre propre vie.

Votre défi est d'apprendre à exprimer vos souhaits.

S'affirmer, ce n'est pas devenir dur ni s'opposer : c'est simplement oser être vrai.e. Dire ce que vous ressentez, même si votre voix tremble. Formuler vos besoins, poser vos limites, exprimer vos goûts... Non pour heurter, mais pour exister. Commencez par de petits gestes : affirmer une préférence, donner votre avis, dire non sans vous justifier. Chaque fois que vous le ferez, vous sentirez une légèreté nouvelle : celle d'être aligné.e avec vous-même. Et vous découvrirez que l'authenticité ne rompt pas les liens, elle les rend plus solides, plus respectueux, plus vivants.

MAJORITÉ DE B VOUS OUVRIR À L'IMPRÉVU

Vous aimez quand les choses sont claires et sous contrôle. Anticiper, planifier, organiser : c'est votre manière d'apaiser l'inconnu et de donner du sens à la vie. Votre force, c'est la rigueur et la fiabilité : vous savez transformer le désordre en clarté, la confusion en structure. On vous fait confiance parce que tout devient plus simple à vos côtés. Vous avez ce don rare de prévenir les crises avant qu'elles n'arrivent, d'ordonner les priorités, de rassurer par votre méthode et votre sens du détail. Votre entourage s'appuie volontiers sur vous : vous êtes une base stable, solide et protectrice. Néanmoins, cette compétence à tout maîtriser peut se transformer en tension. Les imprévus vous crispent, les surprises vous mettent mal à l'aise, et vous redoutez parfois que les choses dérapent. Votre besoin d'anticiper devient alors une armure qui vous isole. Sous le contrôle se cache souvent la peur : celle de l'erreur, de la perte ou du vide. À force de tout prévoir, vous pouvez passer à côté de ce qui ne s'écrit pas dans un agenda : la magie d'une rencontre, la beauté d'un instant inattendu, le plaisir d'une émotion spontanée. Parfois, vous avez l'impression que la vraie vie se déroule juste à côté de vos plans, comme si vous la regardiez passer sans vraiment y plonger.

Votre défi est d'apprendre à respirer dans le flou.

Vous ouvrir à l'imprévu, c'est accepter de ne pas tout contrôler, de laisser un espace à la surprise, à la vie qui se présente autrement que ce qui était prévu. Commencez par de petits gestes : prendre une décision sans tout analyser, suivre votre intuition, accueillir un contretemps comme une possibilité. Lâcher un peu de maîtrise ne signifie pas perdre le fil ; c'est faire confiance à la vie pour qu'elle vous emmène là où vous n'auriez pas osé aller seul.e. Pas à pas, vous découvrirez que l'imprévu n'est pas un danger, mais une ouverture : celle de savourer la légèreté, la curiosité et la joie tranquille de ne pas tout savoir à l'avance.

MAJORITÉ DE C FAIRE CONFIANCE AUX AUTRES

Vous avancez droit, solide, sûr.e de votre sens du devoir. Quand un problème se présente, vous prenez les rênes, presque naturellement, comme si c'était votre rôle d'assurer la continuité des choses. Vous avez le sens de la responsabilité chevillé au corps et une loyauté qui force le respect. Vous êtes de ces personnes qu'on appelle quand tout vacille, celles qui rassurent par leur calme et leur solidité. Votre entourage vous voit comme un pilier, et il a raison : grâce à votre rigueur, les choses avancent, les problèmes se résolvent, les autres se sentent en sécurité. Cette fiabilité, cette constance et ce courage tranquille sont des qualités rares et précieuses. Néanmoins, à force d'assumer, vous finissez par vous épuiser. Vous portez parfois des charges qui ne vous appartiennent pas, convaincu.e que, sans vous, rien n'irait. Cette habitude de tout contrôler vous enferme dans une solitude subtile : vous avez besoin des autres, mais vous ne le montrez pas. Vous pensez protéger en prenant en charge, alors que vous privez parfois vos proches ou vos collègues de leur part d'initiative. En voulant tout bien faire, vous alimentez malgré vous la fatigue, la tension, voire une forme d'amertume. Car quand l'énergie manque, le reproche n'est jamais loin : « Pourquoi personne ne m'aide ? » Peut-être parce qu'on ne sait plus comment faire, tant vous semblez tout maîtriser.

Votre défi est d'apprendre à lâcher les rênes, à faire confiance à ceux qui vous entourent. Accepter que tout ne soit pas fait comme vous l'auriez fait, mais que ce soit bien quand même. Ouvrir la porte à d'autres façons de faire, à d'autres rythmes, à d'autres compétences. Commencez par des gestes simples : demander un avis, déléguer une tâche, laisser quelqu'un décider à votre place. Vous découvrirez que le monde ne s'écroule pas, qu'au contraire il devient plus vivant, plus coopératif. Faire confiance, ce n'est pas perdre votre force : c'est l'élargir. Et c'est souvent dans cette ouverture que naissent les liens les plus profonds, nourris de respect, de partage et d'une joie nouvelle d'être ensemble.

MAJORITÉ DE D PASSER À L'ACTION

Les idées fusent, les possibles se multiplient, votre esprit bouillonne. Vous aimez comprendre, imaginer, relier... Tout sauf foncer sans réfléchir. Votre force réside dans la lucidité, la créativité, la capacité à voir loin et à comprendre les enjeux avant tout le monde. Vous aimez penser avant d'agir, construire des plans, envisager toutes les possibilités. Cette prudence et cette intelligence stratégique sont précieuses : elles évitent les erreurs, donnent du sens à vos choix et nourrissent la qualité de vos projets. Vous possédez une vision fine des situations et savez souvent mieux que quiconque comment les choses pourraient fonctionner.

Mais cette richesse intérieure peut devenir un frein. À force de tout analyser, vous perdez parfois l'élan. La peur de vous tromper, l'envie de tout bien faire ou le souci d'être prêt.e avant de commencer créent une forme d'immobilité. Vous ruminez, vous pesez, vous attendez le bon moment... qui ne vient jamais. Alors les projets s'accumulent dans un coin de votre tête, comme des promesses inachevées. Vous avez conscience de votre potentiel, mais cette conscience elle-même finit par peser : elle nourrit la culpabilité de ne pas passer à l'acte, le sentiment de regarder votre vie se dérouler à distance. Sous cette prudence, pourtant, se cache une énergie considérable, une envie d'oser, de créer, de vivre enfin ce que vous imaginez depuis si longtemps.

Votre défi est de transformer la réflexion en mouvement. Passer à l'action, c'est accepter d'avancer même si tout n'est pas prêt. Le premier pas est souvent le plus coûteux, mais aussi le plus libérateur. Commencez petit : un geste, une décision, une action imparfaite. L'essentiel est de sortir du mental pour entrer dans l'expérience. Chaque pas nourrit la confiance, chaque tentative efface un peu la peur. Vous découvrirez alors que l'action n'est pas l'ennemie de la pensée : elle en est le prolongement vivant. En vous mettant en mouvement, vous cesserez d'être spectateur.ice de votre vie pour en devenir l'acteur.ice principal.e, celui ou celle qui ose, expérimente et découvre la joie de construire en marchant. ●

Je n'aime pas *recevoir* *chez moi*

Parfois interprétée comme un signe d'égoïsme, la réticence à inviter chez soi cache souvent des peurs enfouies qui nous empêchent de nous ouvrir aux autres. Décryptage et propositions pour se lancer.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ** – ILLUSTRATION : **JOCELYN COLLAGES**



“**L**ongtemps, je ne me suis pas reconnue dans le rôle d'hôtesse. Je n'aimais pas recevoir car je me sentais piégée dans certains stéréotypes, prisonnière de la charge mentale qui incombe surtout aux femmes dans ces moments-là, puisque ce sont souvent elles qui préparent le repas ou passent leur temps à s'affairer en cuisine pendant que les autres discutent au salon », raconte Caroline, 63 ans. Inviter chez soi sa famille ou ses amis permet souvent de nourrir les liens, mais cette démarche n'est pas toujours un plaisir et représente même, pour certains, une épreuve qu'ils préfèrent éviter ou dont ils ne s'acquittent qu'à contrecœur. Pourquoi cette réticence à ouvrir les portes de son chez-soi ? Comment mieux vivre ce rituel social ?

JE NE ME SENS PAS À LA HAUTEUR

À l'heure des émissions culinaires et des plats instagrammables, recevoir devient parfois une performance : beaucoup redoutent d'être jugés sur la qualité de leur cuisine, la déco ou la propreté de leur appartement... « Cette année, dans notre groupe d'amis, nous sommes plusieurs à avoir fêté chez nous nos 50 ans. Je n'ai pas pu m'empêcher d'y voir une sorte de bilan : certains gagnent très bien leur vie et nous ont reçus dans leur superbe maison, alors que notre appartement est sympa mais bien plus modeste », raconte Émilie. Inviter chez soi crée une pression à la hauteur de l'enjeu : on cherche ainsi à renforcer des amitiés naissantes, à être validé en tant que membre d'une communauté... « Accueillir quelqu'un dans sa maison représente un rite de passage essentiel dans la relation avec l'autre : on n'invite pas n'importe qui à n'importe quel moment. On espère ainsi être reconnu

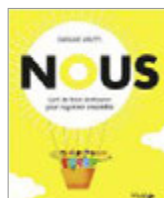
socialement et affectivement, ce qui peut déclencher une certaine anxiété, surtout lorsqu'on manque d'estime de soi », analyse Marie-Laurence de Bellefroid, psychologue et psychothérapeute (psymplement.com).

JE PROTÈGE MON INTIMITÉ

Recevoir, c'est se dévoiler, ouvrir une porte symbolique sur son monde intérieur : ses centres d'intérêt (goûts littéraires ou artistiques, déco, etc.), sa personnalité, son mode de vie... De la même manière qu'ils n'aiment guère exprimer en société leurs opinions ou leurs émotions, certains ont du mal avec cette exposition de leur intimité, qu'ils vivent comme une intrusion. « Ceux qui ont vécu un traumatisme ont aussi tendance à être plus méfiants, à investir leur intérieur comme un refuge ou un cocon protecteur où il leur est difficile de faire rentrer des gens qu'ils ne connaissent pas très bien », décrypte le psychologue Loïc Crobü, auteur avec Mathilde Besset d'*Est-ce que c'est normal ?* (Marabout, 2025).

JE VEUX GARDER MON INDÉPENDANCE

« Je préfère donner rendez-vous dans des cafés car si je m'ennuie ou si je suis fatigué, il me suffit d'inventer une excuse pour partir. Chez moi, c'est impossible », raconte Christophe, 38 ans. Si certains aiment rester dans le contrôle et garder une sorte de sas de sécurité par rapport aux autres, c'est parfois lié à leur histoire. « J'ai été élevée dans une famille nombreuse où je n'ai jamais eu réellement d'intimité ; aujourd'hui, j'ai fait de ma maison l'oasis de tranquillité que je n'ai jamais eue dans mon enfance », reconnaît Perrine, 43 ans, qui aime elle aussi garder « une porte de sortie » et préfère aller chez les autres plutôt que de les inviter chez elle. Pas facile non plus d'ouvrir son chez-soi lorsque les parents n'ont jamais donné l'exemple ou si, au contraire, ils organisaient des fêtes bien arrosées dont on ne garde pas un bon souvenir. Traumatismes enfouis, manque de confiance en soi, difficulté à lâcher prise... Recevoir les autres oblige d'abord à se confronter à soi. ●



À LIRE

Nous, l'art de bien s'entourer pour rayonner ensemble de Caroline Arditti. Inspiré des grands principes de la psychologie positive, un guide précieux pour cultiver au quotidien l'esprit d'ouverture à l'autre (Solar, 2022).

NOS 3 CONSEILS

1 METTEZ EN PLACE UN PLAN D'ACTION

« Si on ne sent pas à l'aise en cuisine, on peut commander pour l'occasion ou demander à chacun d'apporter quelque chose », suggère Marie-Laurence de Bellefroid. Mieux vaut aussi se répartir les tâches avec son partenaire ou aborder le sujet avec ses invités. « On peut par exemple leur proposer un apéro plutôt qu'un vrai repas, ou les prévenir que la soirée se terminera à minuit parce qu'on doit se coucher tôt », conseille Loïc Crobü.

2 CONFRONTEZ-VOUS À VOS PEURS

« Laissez trainer quelques affaires et observez ce qui se produit, conseille Loïc Crobü. Ce léger désordre a-t-il gâché la soirée ? Plutôt que d'être dans l'évitement, c'est important de s'exposer progressivement à ce qu'on redoute. On se rend compte ainsi qu'on passe un bon moment même si tout n'est pas parfait. »

3 RESTEZ AUTHENTIQUE

Les vrais amis sont ceux avec qui vous pouvez rester vous-même : ce qui compte, c'est le moment de partage et de convivialité que vous avez réussi à créer. « Il faut trouver le bon équilibre entre authenticité et hospitalité, explique Marie-Laurence de Bellefroid. Si vos amitiés sont trop axées sur la performance, peut-être êtes-vous en train de vous enfermer dans des relations artificielles qui ne vous conviennent pas vraiment. En mettant la barre trop haut, vous risquez aussi de donner des complexes à vos invités, qui seront moins à l'aise à l'idée de vous accueillir à leur tour chez eux. »

La solution de Rose, 38 ans

« J'organise des dîners qui me ressemblent »

« Contrairement à ma mère, qui est une parfaite maîtresse de maison, je ne sais pas faire la blanquette ni la tarte au citron meringuée, et je déteste les repas traditionnels qui durent des heures. J'ai trouvé la manière de recevoir qui me ressemble : une sorte d'apéro-dîner avec des salades et des verrines. Je dispose tout sur la table basse dès le début de la soirée, et ensuite, il n'y a plus besoin de se lever. Depuis, je me sens beaucoup plus décontractée. Je prends même un certain plaisir à imaginer ces plats simples et colorés qui ne sont jamais les mêmes. »

VIVRE AVEC UNE PERSONNE « ANTI-PSY »

Ils détestent tout ce qui touche à la psychologie, se moquent de la discipline et se méfient de ses praticiens. D'où vient un tel rejet ? Comment les amener à consulter lorsqu'ils vont mal ? L'éclairage de Gérard Apfeldorfer, psychiatre et psychothérapeute.

PAR **AUORE AIMELET**

QU'EST-CE QU'IL SE PASSE ?

L'adjectif « anti-psy » est utilisé pour qualifier ce qui relève de l'antipsychiatrie, un mouvement né dans les années 1960 qui conteste certaines pratiques alors courantes et invite la psychiatrie à penser la folie avec plus d'humanité. Dans le langage courant, il en est autrement : les « anti-psy » rejettent avec plus ou moins de violence tout recours à la psychologie. Ces réfractaires condamnent ses théories, objets, outils, usagers, et surtout praticiens. « Pour eux, la psy ne sert à rien ! remarque Gérard Apfeldorfer. Quant au psy, qu'il ou elle soit psychiatre, psychologue ou psychothérapeute, ce n'est qu'un charlatan qui exploite le malheur des gens. » Lorsque ces jugements à l'emporte-pièce émanent de gens qui ne sont pas en souffrance, pourquoi pas – même si la véhémence est toujours à interroger. « Mais quand le ressentiment vient de personnes qui auraient justement besoin d'être aidées et accompagnées, il pose problème. Il freine, retarde voire empêche la prise en charge. »

POURQUOI C'EST DIFFICILE

Si la psychologie « ne sert à rien » selon eux, c'est souvent parce qu'ils sont persuadés soit qu'ils peuvent s'en sortir seuls, soit au contraire qu'ils n'y arriveront jamais. « Ils prétendent qu'ils vont faire des efforts bientôt ou qu'ils ont tout essayé. Le souci est qu'ils prennent le risque de voir leurs difficultés s'aggraver. » Mais pourquoi refuser de les confier ? « Le ou la psy fait

encore peur. Le fantasme selon lequel il ou elle pourrait “lire dans les pensées” est encore très courant. Or, il est des secrets qu'on ne veut pas voir apparaître en plein jour, si secrets parfois qu'on ne les connaît même pas. » Certaines personnes, lorsqu'elles sentent que les choses leur échappent, préfèrent attribuer leurs problèmes à des facteurs extérieurs. Mais en accuser leurs proches serait dangereux. « Maudire la figure du psy est alors plus simple ! Excellent bouc émissaire, elle peut devenir la cible à haïr. La haine d'un autre remplace avantageusement la haine de soi. La colère est alors le remède de la dépression. » Pour l'entourage, c'est un vrai casse-tête. Il assiste, impuissant, à la souffrance de ces « intraitables » et oscille entre inquiétude, colère et découragement.

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

Premier avertissement de Gérard Apfeldorfer aux proches : ne surtout pas jouer au psy ! « Trop d'écoute, de compréhension, de bienveillance, d'empathie, etc., n'est pas la plus constructive des postures puisque cela contribue à psychologiser la situation. Et c'est justement cela que les personnes en froid avec cette discipline ne supportent pas. » Mieux vaut donc parler peu, mais parler vrai, en sa qualité d'ami, de conjoint ou de parent. Si, par exemple, la personne se montre perfectionniste, ce qui la conduit à passer trop de temps à certaines tâches non essentielles et à négliger d'autres travaux qu'on lui reproche de ne pas avoir faits, dire :

Des ressources pour avancer ensemble

- **Un sujet de philosophie sur lequel réfléchir** : en hommage à Épicète, qu'est-ce qui dépend de soi et qu'est-ce qui n'en dépend pas ?
- **Un sport à pratiquer** : les arts martiaux, qui permettent aux personnes dépassées régulièrement par leurs émotions de canaliser leur violence.
- **Une activité à partager** : l'escalade ou l'équitation, qui supposent de faire confiance à un tiers.
- **Une série à voir** : *Rendez-vous chez le psy*. Dans ces cinq épisodes de trente minutes chacun, diffusés sur France 2 en octobre dernier et dont *Psychologies* était partenaire, des psychologues ouvrent les portes de leur cabinet et permettent de suivre les thérapies de vrais patients, pour démystifier leur pratique (disponible en replay sur la plateforme france.tv).
- **Un roman à lire** : *L'Homme-dé* de Luke Rhinehart (Éditions de l'Olivier, 2014). Dans ce roman culte de la littérature américaine, un psychiatre à la vie étriquée décide de jouer aux dés tous ses choix, quelles qu'en soient les conséquences. S'en remettre au hasard, c'est refuser d'assumer d'être l'auteur de sa vie. Alors qu'une thérapie consiste justement en un engagement.

« Pour éviter de telles pénalités, ce serait bien pour toi de consulter un professionnel. » Autre exemple, si elle se met facilement en colère et rend la vie en famille insupportable, affirmer : « Moi, conjoint, je ne peux pas continuer à vivre avec toi si tu continues à te comporter ainsi. Je souhaite que tu te fasses aider. » Ou encore, face à un ou une ado qui botte en touche ou refuse tout net alors que la situation est préoccupante, insister : « Essaie juste une fois. Je peux t'accompagner si tu veux. Et si ça ne te plaît pas, si ça ne te convient pas, rien ne t'obligera à poursuivre. »

ET CÔTÉ THÉRAPIE ?

Une fois la porte du cabinet franchie, c'est au psy de déconstruire les clichés et de montrer qu'il ou elle n'est pas celui ou celle jusque-là décrié.e ou craint.e. À



chacun sa méthode et sa façon d'aborder les difficultés. « Avec les réfractaires, qui souvent pensent être venus pour rien, je me veux factuel, raisonnant en termes de causes et de conséquences, de tenants et d'aboutissants. Il s'agit aussi de leur montrer que je suis à l'écoute de leur problème, que je peux comprendre ce qu'ils ressentent. Ensuite, une stratégie sera mise en place pour changer leurs croyances et leur discours intérieur, et modifier peu à peu leur comportement. » Sur le plan thérapeutique, deux outils de thérapies cognitivo-comportementales semblent particulièrement utiles chez les personnes qui se sont laissé envahir par la haine. « La gestion de la colère, qui consiste en une habitude à celle-ci, en utilisant la pleine conscience ou la relaxation ; et l'affirmation de soi, ou entraînement aux habiletés sociales, qui permet d'apprendre à exprimer verbalement ses émotions plutôt que de les agir. » Derrière l'hostilité, il y a toujours une souffrance. Encore faut-il pouvoir la reconnaître. Et parfois, pour y parvenir, il faut commencer par cesser de détester celui ou celle qui tend le miroir. ●



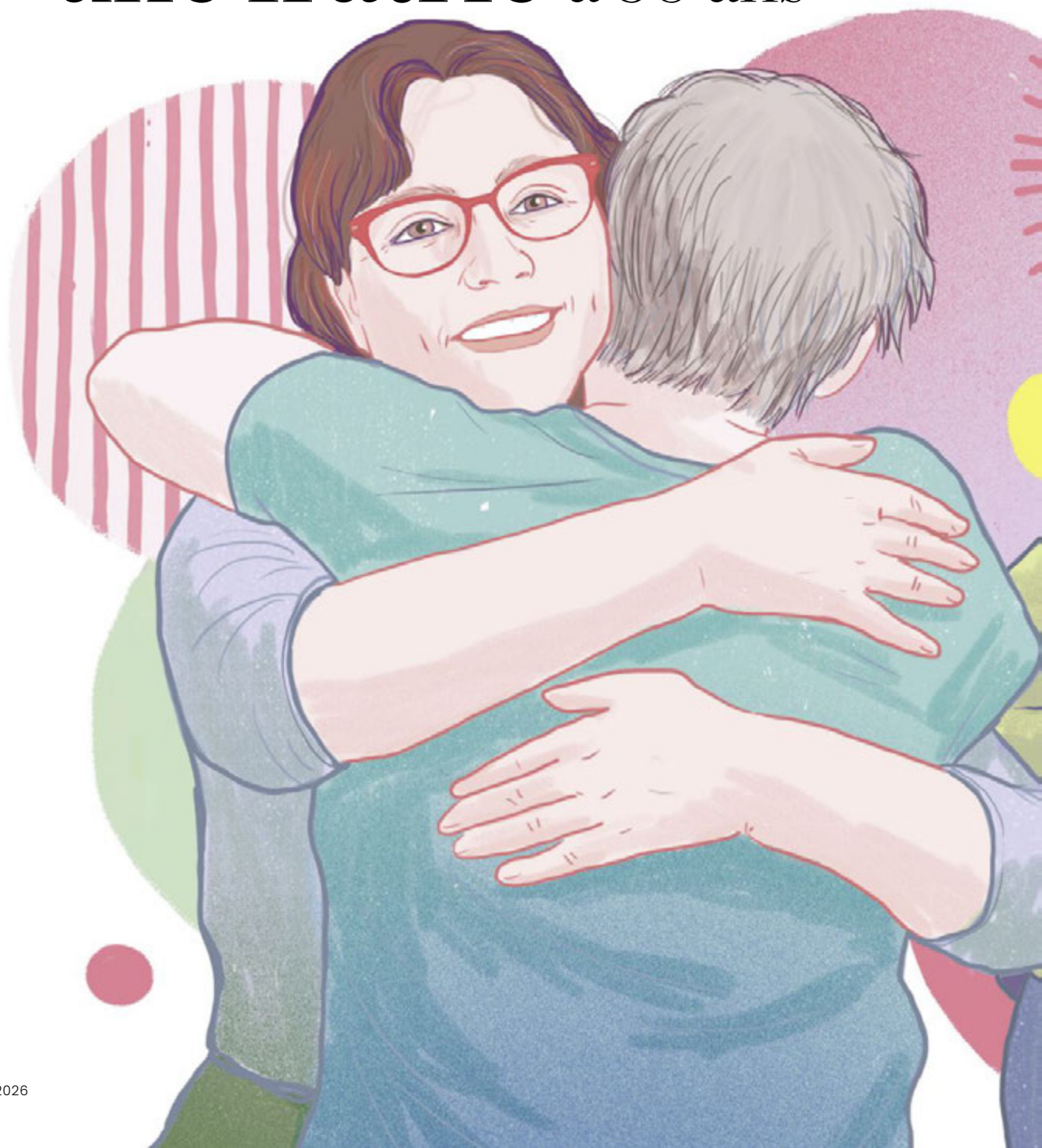
À LIRE

Pourquoi tant de haine, psychologie du ressentiment, de la colère et de la violence de Gérard Apfeldorfer.

Un ouvrage passionnant qui explore les rouages de ces émotions humaines qui parfois nous aveuglent (Odile Jacob, 2025).

Nathalie

“ J’ai découvert que j’avais **une fratrie** à 58 ans ”



Il y a deux ans, la vie de Nathalie a basculé. Grâce à un test ADN, elle a appris à 58 ans qu'elle avait un frère et des sœurs, elle qui se pensait enfant unique ! Elle nous confie la rencontre avec sa « nouvelle famille » et sa joie, immense.

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



“J

ai toujours su que j'avais été adoptée. Lorsque j'étais toute petite, mes parents m'ont expliqué que je ne venais pas du ventre de maman. Placée en famille d'accueil à la naissance, je suis devenue leur fille à 18 mois. Cela n'a jamais été un sujet tabou. À l'adolescence, quand je leur ai posé plus de questions, mes parents m'ont donné les documents en leur possession. Maman a ajouté : "Ce n'est pas dans le dossier, mais en allant te chercher chez la nourrice, on nous a dit que tu avais un frère." Ça s'est arrêté là...

Maman, qui a aussi été abandonnée, remerciait ma mère biologique d'avoir eu le courage d'aller au bout de sa démarche, pour leur permettre de devenir parents. Très heureuse dans ma famille, je n'ai jamais eu de ressentiment vis-à-vis de ma mère biologique, même si, inconsciemment, j'ai toujours eu une colère en moi. Tout ce qui était lié à un sentiment d'abandon prenait des proportions hors norme : je vivais très mal une rupture amoureuse ou la perte d'un ami, mais à l'époque, on n'en parlait pas.

Enfant unique, je suis adorée et choyée par mes parents. Ils sont droguistes à Bonsecours, en Normandie, et je passe beaucoup de temps au magasin. Je fais des études de kinésithérapie, et quand je rencontre mon mari, nous travaillons dans l'hôtellerie-restauration. J'ai depuis exercé deux autres métiers. Après mon divorce, j'élève seule mes trois filles. Elles ont alors 6, 4 et 2 ans, ●●●



c'est sportif ! En grandissant, Sarah, la benjamine, me demande souvent : “Maman, t'as pas envie de connaître tes origines ?” On a la peau mate et ses copines pensent qu'elle est espagnole. Ce à quoi elle rétorque : “Je ne sais pas, ma mère a été adoptée !” Adolescente, Sarah s'amuse à rechercher sur Facebook des personnes portant le nom de famille de ma mère biologique et les contacte, sans succès. En 2020, elle me confie qu'elle aimerait faire un test ADN¹ et me propose de faire de même. J'accepte pour lui faire plaisir, mais à part des cousins au sixième degré, ça ne donne rien ! Les résultats de nos tests ADN sont déposés sur la plateforme 23andMe et, en 2023, Sarah les exporte sur MyHeritage, pour élargir la base de données.

“Maman, faut que je te parle !” Le 14 juillet, Sarah profite d'un moment où nous sommes seules pour m'annoncer ce qu'elle a découvert. “J'ai retrouvé tes frères et sœurs.” Sous le choc, j'ai du mal à réaliser. Sarah m'explique que j'ai un frère en Thaïlande, deux sœurs à Londres et une à Paris. C'est le tourbillon dans ma tête ! Comment a-t-elle fait ? Les résultats de son test ADN ont matché avec ceux de Clarisse, une jeune femme de son âge qui vit à Londres. Elles ont beaucoup discuté pour démêler les nœuds et ont compris qu'elles étaient cousines ! Sarah bombarde Clarisse de questions, qui lui donne alors le numéro de sa mère, Emmanuelle. Sarah me confie qu'Emmanuelle, ma sœur donc, a très envie de me voir. Je laisse passer la nuit avant de prendre une décision.

Quand on a été abandonné, on fantasme toujours sa famille idéale : et si on n'avait rien à se dire ?

À ce moment, je traverse une période compliquée : je suis en arrêt maladie pour épuisement professionnel. Là, quelque chose de positif m'arrive : je fonce, rien à perdre ! Étonnamment, je n'ai pas peur. Pourtant, je suis quelqu'un qu'il faut rassurer tout le temps. Au fond de moi, j'ai envie de les rencontrer, même si je n'ai jamais ressenti auparavant le besoin de savoir. Trois jours après, j'écris à Emmanuelle. J'ai du mal à exprimer les sentiments qui se bousculent en moi. Tout est encore abstrait, il me faut du temps pour remettre toutes les pièces du puzzle en place, mais je lui dis que je me réjouis de pouvoir faire la connaissance de mes frères et sœurs. Et que je vais me remettre à l'anglais ! Le soir même, nous nous parlons : un flux ininterrompu de questions-réponses sur nos vies. Avec Emmanuelle, nous nous ressemblons physiquement. On a la même façon de s'habiller, le même pouce à l'envers, et on met du rouge à lèvres sans se regarder dans la glace. À chaque fois que l'une dit “j'aime bien ça”, l'autre confirme. Notre seul “désaccord” ? La conduite ! Notre complicité



"IL Y A ENCORE DES ZONES D'OMBRE, MAIS JE PRENDS LES CHOSSES COMME ELLES VIENNENT. MES FILLES ME TROUVENT CHANGÉE, PLUS APAISÉE"

est immédiate. J'apprends que ma mère biologique, Michèle, est décédée il y a cinq ans. Avec son mari anglais, Hugh, elle a eu Christine, John, puis un bébé appelé aussi Hugh, mort à l'âge de 1 an, peu de temps après son père. Michèle donne ensuite naissance à Dominique, emportée par un cancer du sein à 40 ans. Nous pourrions avoir le même père... Michèle n'arrivant pas à s'en sortir, ses enfants sont placés et elle rentre en France,

où elle découvre être enceinte de moi. Viendront ensuite Emmanuelle et Marie-Hélène. Fille unique, je me retrouve à 58 ans dans une fratrie de sept enfants dont j'ignorais l'existence : c'est tellement inattendu et joyeux que j'en parle à tout le monde !

Quinze jours après, je prends l'Eurostar. Emmanuelle m'attend sur le quai. On tombe dans les bras l'une de l'autre, en pleurs. Pendant tout le séjour, ma sœur me dévisage : je suis celle qui ressemble le plus à Michèle. Je dois rester deux jours chez elle, j'en passe cinq. Pas de tâtonnements ni de gêne. On rit beaucoup. Je rencontre ses quatre enfants et ses sept petits-enfants : je suis l'attraction ! Je vois aussi mon autre sœur, Marie-Hélène, qui vit également à Londres. Le contact se fait plus doucement, c'est moins fusionnel qu'avec Emmanuelle. Quand l'heure du départ approche, c'est très dur : on ne veut pas se quitter. Je rentre en Normandie chamboulée. Après l'euphorie des retrouvailles, je me demande si notre relation se poursuivra. Et aussi comment l'annoncer à maman, ne voulant pas la peiner. Elle a 88 ans, mon père adoptif est décédé en 2008. J'ai un petit moment de flottement : n'est-ce pas les trahir ?

Ce sentiment passe vite : je ne peux le lui cacher plus longtemps et maman est très heureuse pour moi. Je rencontre ensuite Christine, ma sœur aînée, à Paris. Et fin juillet toujours, je parle pour la première fois à John, en visio. Je ne suis pas encore allée en Thaïlande, mais j'y pense ! Chaque mois, nous nous parlons tous les

cinq en visio. C'est un immense bonheur de découvrir cette famille. Ils m'ont tous accueillie à bras ouverts. Comme dit souvent John : "Chez nous, il n'y a pas de demi : on est tous frère et sœurs !" C'est une reconnaissance : j'existe dans leur fratrie.

Au départ, mon compagnon se met en retrait. Mais, j'ai besoin de partager mon histoire avec lui. En février, nous partons fêter la Saint-Valentin

à Londres et je lui présente alors mes sœurs. Mes filles craignent que ma nouvelle famille prenne trop de place dans ma vie : c'est la mienne, pas encore la leur... Nous en parlons. Sarah se réjouit de me voir heureuse et de savoir qu'elle a des origines italiennes. Cette année, je vais fêter mes 60 ans. J'ai invité ma nouvelle famille : ils viennent à dix-huit. Mes deux familles et tous mes amis réunis autour de moi, quel bonheur !

En juin dernier, j'ai consulté mon dossier d'adoption à la préfecture. Maintenant, j'ai envie d'en savoir plus ! On joue les enquêtrices avec mes sœurs : on tire des ficelles sans savoir ce qu'on va trouver... Michèle ne pourra jamais répondre à certaines questions, mais au moins, je n'ai pas à lui demander pourquoi ce choix, ni à remuer des choses pénibles pour elle et moi. Il y a encore des zones d'ombre dans mon histoire, mais je prends les choses comme elles viennent, c'est nouveau pour moi. Mes filles me trouvent changée, plus apaisée. J'écris un livre² : c'est thérapeutique aussi. J'ai besoin de laisser une trace de ce qui est arrivé dans ma vie pile au moment où il fallait : j'étais au fond du trou, j'avais l'impression de n'être personne et je suis redevenue quelqu'un. Ma nouvelle fratrie m'a tirée vers le haut. Quelque part, ça m'a sauvée. Je sais que, quoi qu'il arrive, ils seront là pour me soutenir. Moi qui rêvais enfant d'avoir une grande famille, je suis comblée. » ●

1. En France, le libre accès aux tests ADN n'est pas autorisé.

2. *Nos vies ignorées* (titre provisoire), plus d'informations sur le site de Nathalie Dupin : gratuit-5591087.webadorsite.com.

Ce que notre goût DES POLARS raconte de nous

Tous addicts au roman noir ? Avec ses seize millions d'exemplaires vendus, ce genre littéraire cartonne. Mais pourquoi donc avons-nous besoin de tressaillir pour nous détendre ? Gros plan sur nos angoisses et peurs collectives.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

Meurtres en série, enlèvements d'enfants, assassinats plus ou moins sanglants... Si ses thématiques n'ont a priori rien de léger ni de réjouissant, le polar séduit pourtant de plus en plus de lecteurs. En France, un livre publié sur cinq est un roman policier, et seize millions d'exemplaires sont vendus chaque année (Quais du polar, 2025). Pourquoi ce genre nous séduit-il autant ? Qu'allons-nous chercher dans ces histoires sombres et terribles ?

UN BESOIN DE SE DÉFOULER

« Il y a du danger, des sensations fortes, du suspense. C'est une sorte de petit plaisir transgressif qui met du piment dans mon quotidien un peu routinier, reconnaît Magali, 51 ans. J'aime être totalement prise dans l'histoire, j'ai hâte de m'y replonger pour connaître enfin la suite. » Symboles des vacances, puisque nous les lisons souvent sur la plage lorsque nous avons enfin un peu de temps devant nous, les thrillers nous aspirent dans un autre univers l'espace de quelques heures. « Qu'elles soient positives ou négatives, nous apprécions les histoires "hors norme", un peu comme dans la *dark romance*, avec des rebondissements, des intrigues qui nous font vibrer et ressentir une foule d'émotions », analyse la psycho-

logue Marjorie Barbey, également autrice d'un premier polar remarqué (*Tu m'as fait la promesse*, Écho Éditions, 2023). Les romans policiers viennent aussi titiller nos instincts les moins avouables : bien calés dans notre canapé, nous donnons libre cours en toute sécurité aux pulsions agressives que nous réprimons d'habitude. Soumis à notre surmoi, une sorte de loi interne, nous éprouvons même une certaine fascination pour ceux qui semblent faire fi des normes morales auxquelles nous nous conformons. « Nous avons tous en nous une part sombre : certains passent à l'acte et d'autres non. C'est cela qu'explore le thriller, qui n'est jamais manichéen », décrypte Natacha Levet, enseignante-chercheuse à l'université de Limoges et autrice de l'enquête *Le Roman noir, une histoire française* (PUF, 2024).

LE TRIOMPHE DE LA RAISON ET DU HAPPY END

On peut aimer les polars gore et sanguinolents, mais aussi les *cosy crimes* (« crimes douilletts », par exemple les enquêtes d'Agatha Raisin'), où l'on marche dans les pas de son enquêteur ou son enquêtrice favorite au fil des tomes. « Histoires de meurtres commis dans de petites communautés, ces intrigues avec beaucoup d'humour offrent un univers familier et réconfortant



Festivals en série

Si Quais du polar, à Lyon, demeure un incontournable (du 3 au 5 avril), de nombreux événements se tiennent toute l'année.

Parmi les prochains, citons :

Le Coquelicot noir, les 31 janvier et 1^{er} février, à Nemours (77); Regards noirs, du 5 au 7 mars, à Niort (79); Polar Lens, les 21 et 22 mars, à Lens (62).

que l'on retrouve de volume en volume. On s'y glisse un peu comme dans des pantoufles ! Même si le crime y surgit, on finit toujours par identifier le meurtrier ou la meurtrière, et tout rentre enfin dans l'ordre », explique Natacha Levet. Héritiers des récits à énigme à la Arthur Conan Doyle ou à la Agatha Christie, ces romans policiers nous offrent aussi un espace ludique où nous jouons avec le narrateur pour essayer de deviner le nom du coupable. « Le lecteur y est à la fois passif, car il est porté par l'histoire, et actif, car il essaye d'anticiper, de comprendre et de participer en quelque sorte à l'enquête », souligne Marjorie Barbey. Né au XIX^e siècle, à l'époque du positivisme et du rationalisme, Sherlock Holmes incarne ainsi le triomphe de la raison et des nouvelles méthodes d'enquête scientifique. « L'enquêteur est celui qui est capable d'interpréter avec toute la force de son raisonnement les indices que les autres ne voient pas, commente Natacha Levet. Il évolue avec les progrès des sciences criminelles : plus récemment, on peut citer l'héroïne récurrente de Patricia Cornwell, qui est médecin légiste, ou encore la série *Les Experts* à la télévision, qui s'appuie uniquement sur les preuves et l'ADN. Cette idée que la vérité triomphera toujours grâce à la science est finalement très rassurante pour les lecteurs et les spectateurs. »

DES CLÉS DE COMPRÉHENSION DE NOTRE SOCIÉTÉ

Certains ont un faible pour les polars historiques qui les dépaysent et les font voyager à une époque révolue, d'autres préfèrent les romans noirs qui explorent un passé plus récent et mettent en perspective les dysfonctionnements de notre société actuelle. « Dans *Marseille 73* (Les Arènes, 2020), Dominique Manotti évoque par exemple les ratonnades des années 1970 dans le sud de la France, qui font peut-être écho au racisme d'aujourd'hui. Ces dernières années, de plus en plus d'autrices féministes (Louise Mey, Sophie Loubière...) investissent aussi le champ du roman noir pour évoquer la condition féminine et les violences faites aux femmes », détaille Natacha Levet, qui estime que ces fictions criminelles, moins centrées sur l'enquête que sur la peinture de certains enjeux socio-politiques, nous offrent des clés de compréhension du monde qui nous entoure.

UNE COMMUNAUTÉ DE PASSIONNÉS

Festivals en pagaille, *books clubs*, sites spécialisés (Collectif polar, K-libre, Polars pourpres...), auteurs particulièrement accessibles sur les réseaux sociaux... Les polars rassemblent aussi toute une communauté de passionnés assumant désormais au grand jour leur goût pour ce genre autrefois tabou qui leur a parfois appris à aimer la lecture. « Moi qui n'étais pas une grande lectrice, les polars sont les premiers livres que j'ai réussi à terminer », raconte Barbara, 38 ans, qui partage souvent en ligne ses dernières trouvailles. Occasions de discussions sur nos valeurs, les polars nous aident aussi à créer des liens... et à mieux nous comprendre. ●

1. De M.C. Beaton, parues chez Albin Michel depuis 2016.



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

Écrans, à partir de quand c'est trop ?

Le vrai sujet, ce n'est pas de savoir si les écrans sont bons ou mauvais, mais comment vivre avec, sans se faire submerger. Voici les questions que les ados m'ont posées sur mon compte Instagram @delphine.py (à faire lire aux vôtres).

Je passe en moyenne cinq heures par jour sur les réseaux. Je suis accro ou c'est normal ?

Les réseaux sont faits pour te rendre accro. Ils utilisent le circuit de la récompense : quand tu fais quelque chose d'agréable, ton cerveau libère de la dopamine, ce qui te donne envie de recommencer ! Les réseaux exploitent ce système des récompenses aléatoires. Tu ne sais jamais quand tu vas recevoir un like, une notif, une vidéo drôle, un message... Et cette imprévisibilité laisse ton cerveau en alerte. Il y est encore plus sensible que celui des adultes car son cortex préfrontal – qui permet l'autocontrôle – n'est pas mature. Donc non, tu n'es pas anormal, mais cela peut être un mécanisme d'addiction comportementale. Il ne s'agit pas d'arrêter les écrans, mais d'apprendre à ne pas les laisser prendre tout ton temps.

Quelques pistes de réflexion :

- Ta consommation d'écran te paraît « trop » par rapport à qui ou à quoi ?
- Combien de temps par jour d'écran te paraîtrait raisonnable ?
- Comment occuperais-tu le temps disponible ?

Comment réussir à contrôler son temps d'écran ? Souvent, je me dis stop, mais je continue...

Savoir et pouvoir, ce n'est pas la même chose. Tu sais qu'il faudrait arrêter, mais ton cerveau réclame de la dopamine. Et plus tu es fatigué.e, stressé.e ou plus tu vis une mauvaise journée, plus c'est intense. Maintenant que tu sais comment cela fonctionne, tu peux déjà essayer différentes choses.

- Efforce-toi de créer des temps de déconnexion, des petits moments sans écran chaque jour : un repas sans écran, pas de portable dans le lit... Il s'agit de réhabituer ton cerveau à supporter l'inconfort de l'ennui, du rien.
- Coupe les déclencheurs : supprime les applis qui te posent problème entre deux utilisations, désactive les notifications, paramètre ton portable en noir et blanc, c'est moins attractif.
- Cherche d'autres sources de dopamine qui ont plus de sens : faire du sport, voir des amis, pratiquer une activité créative...

Mes parents ne comprennent rien aux réseaux : pour eux, c'est le mal. Comment leur montrer que ce n'est pas que ça ?

Tes parents ne sont pas, comme toi, nés avec les réseaux. Ils les trouvent dangereux, alors que pour toi, il s'agit de vivre avec ton époque et d'être connecté.e aux autres. Ils voient les risques (harcèlement, manipulation, perte de temps), mais pas toujours les liens, la créativité, les apprentissages. Un outil n'est ni bon ni mauvais en soi : cela dépend de sa consommation. Et si le rôle de tes parents est de t'accompagner, tu as, toi aussi, des choses à leur apprendre. La communication et le partage peuvent permettre à tes parents de mieux comprendre, c'est un travail d'équipe entre générations. Il y a aussi de très belles choses sur les réseaux, d'ailleurs vous pouvez regarder ensemble ma vidéo ;-) ●



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



jusqu'à
46%
de réduction

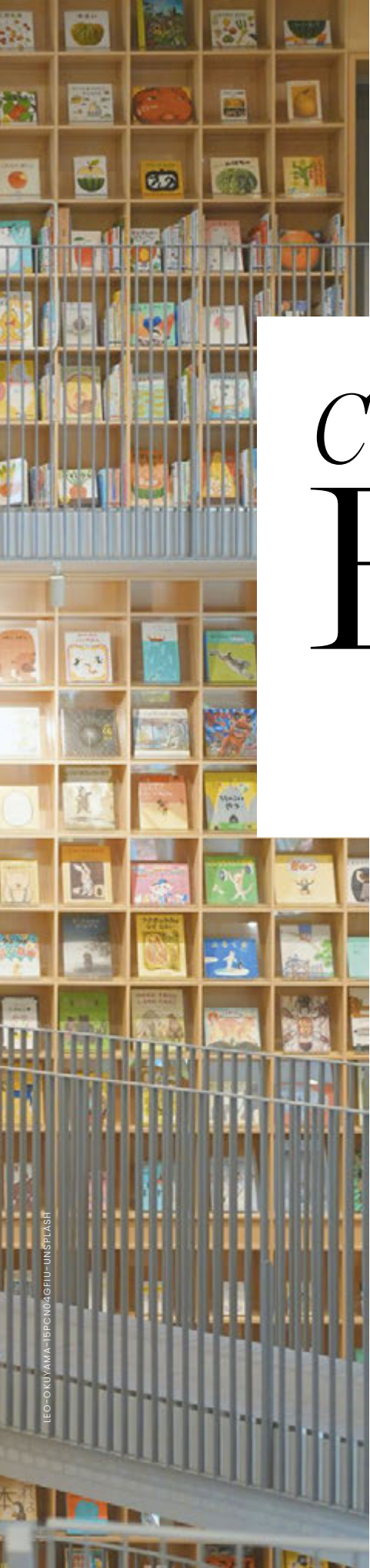


KIOSQUE
mag.com

Le prix de référence à l'année se compose du prix kiosque (70.80€ et 118.20€ pour le HS), des frais de port (8.89€ et 11.04€ pour le HS). (a) Offre avec engagement : abonnement annuel automatiquement reconduit à date d'anniversaire. Le règlement s'effectue en une seule fois. Vous serez informé par écrit dans un délai de 3 mois avant le renouvellement de votre abonnement. Vous aurez la possibilité de l'annuler 30 jours avant la date de reconduction auprès du service client. A défaut l'abonnement sera reconduit pour une durée identique à votre abonnement initial. Pour toute autre information, vous pouvez consulter nos CGV sur <http://kiosquemag.com> et contacter le service client par mail sur serviceabonmag@fr ou encore par courrier à Groupe Psychologies - Service Client, 40 avenue Aristide Briand - 92227 Bagneux. Offre réservée aux nouveaux abonnés dans France Métropolitaine valable jusqu'au 31/01/2026. DOM-TOM et autres pays non valables. Vous disposez conformément à l'article L. 221-18 du code de la consommation, d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du magazine en notifiant clairement votre décision à notre service abonnement. Les informations demandées sont destinées à la société Groupe Psychologies (Kiosquemag) à des fins de traitement et de gestion de votre commande, de la relation client, des réclamations, de réalisation d'études et de statistiques et, sous réserve de vos choix, de communication marketing par Kiosquemag et/ou ses partenaires par courrier, téléphone et courrier électronique. Vous bénéficiez d'un droit d'accès, rectification, d'effacement de vos données ainsi que d'un droit d'opposition en écrivant à Psychologies-PD, c/o service juridique, 40 avenue Aristide Briand - 92220 Bagneux, ou par mail à dpd@rewordmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - <http://www.cnil.fr>. Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles, vos droits et nos partenaires, consultez notre politique de Confidentialité sur <http://www.kiosquemag.com>







C'EST BON À SAVOIR

Pourquoi le luxe fait-il autant tourner les têtes ? À cause de l'effet Veblen. Cette envie d'avoir ce que les autres désirent qu'analyse pour nous Aurore Aimelet. Autre décryptage, celui d'un traumatisme familial. Il provoque des cauchemars chez Colette, qui est venue se confier à Robert Neuburger dans « La première séance ». Le psychanalyste l'invite à faire des recherches sur son histoire pour la transmettre à ses enfants. Un travail nécessaire.

VIVRE ET EXISTER: quelle différence ?



Synonymes en apparence, ces deux notions se distinguent pourtant par une nuance de taille : le sens que nous donnons à notre réalité. Nuance qui appelle des réponses à la fois philosophiques et psychologiques, donc existentielles.

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

On pourrait les prendre pour deux synonymes, tant ces verbes sont interchangeables dans notre langue ou sous la plume des poètes, des écrivains et de chacun d'entre nous. Pourtant, la distinction entre les deux a vite titillé les philosophes qui, depuis l'Antiquité grecque pour ce qui concerne notre monde occidental, cherchent à mettre du sens dans la folle aventure de la vie. Il fallait bien deux mots pour nous différencier, nous autres humains, du reste du monde des espèces. Comme pour les animaux ou les plantes, notre existence commence le jour de notre naissance et s'achève celui de notre mort. Et entre les deux ? Si nous sommes comme un animal ou un arbre, nous nous contentons d'exister, c'est-à-dire d'obéir à nos instincts naturels pour survivre. Or, la différence entre eux et nous, c'est ce cerveau qui nous permet de penser notre état de vivant et, par là même, notre mort. Parce que nous allons mourir et que nous le savons, nous revient l'immense responsabilité de nous demander que faire de notre vie. C'est dans l'interrogation et dans l'incarnation consciente de ce temps qui nous est donné que nous « vivons ». Si je respire, si mon cœur bat, j'existe. Mais si ces battements s'enchaînent sans conscience ni saveur, suis-je vraiment en train de « vivre » ? Comme le résume l'écrivain et poète Albert Cohen : « L'existence est une chose simple, la vie est une aventure¹. »

SISYPHE OU LA RÉVOLTE JOYEUSE

La mythologie et la philosophie se marient merveilleusement pour illustrer la différence. Le mythe grec de Sisyphe nous raconte comment ce roi roué fut condamné à pousser un énorme rocher en haut d'une montagne, pour s'être une fois de trop joué des dieux. Une fois arrivé en haut, le rocher dégringole, obligeant Sisyphe à redescendre et à recommencer. Exister, pour Sisyphe, c'est être prisonnier d'une répétition sans effet, d'un effort qui ne transforme rien, d'une vie en mode automatique où le souffle vital se dissipe dans l'inutilité

de l'action. Et c'est là qu'intervient Albert Camus qui, en pleine Seconde Guerre mondiale, dans *Le Mythe de Sisyphe* (encadré « À lire » page suivante), fit du personnage le symbole même de sa philosophie de l'absurde. Pour Camus, ce mythe symbolise l'absurdité de la condition humaine, cette quête de sens dans un monde indifférent. Face à cela, deux solutions s'offrent à nous : soit

nous sombrons dans le désespoir et le suicide (ultime non-vivre), soit nous acceptons la situation, nous l'embrassons pleinement et nous en faisons, si possible, un acte de révolte joyeuse. Sisyphe, pour sortir de la simple existence, doit trouver un sens à ce qu'il vit. « Il faut imaginer Sisyphe heureux, car c'est dans la révolte contre l'absurdité de son existence qu'il trouve la vie. Vivre, c'est donner un sens à l'absurde d'exister. » Albert Camus affirme que la conscience même de ce que nous traversons, la lucidité sur notre condition, peut ouvrir une forme de liberté intérieure. Sisyphe « vit » non pas en chan-

geant la nature de son destin, mais en lui donnant un sens, celui de sa résistance. C'est ce que reprendra Jean-Paul Sartre, ami et rival d'Albert Camus. Sept ans après *Le Mythe de Sisyphe*, il publie *L'existentialisme est un humanisme* (Gallimard, « Folio », 1996), qui allait devenir l'œuvre fondatrice du courant philosophique du même nom. Dans ce petit essai, il résumait : « L'existence précède l'essence. » Autrement dit, nous sommes d'abord là, jetés dans le monde, et à nous de donner un sens à notre vie, de lui apporter son essence.

LE RISQUE D'UNE EXISTENCE MÉCANIQUE

Dans une perspective psychanalytique, ce mythe peut aussi évoquer la répétition compulsive, cette tristesse plate d'exister sans nouveauté ni changement. C'est le risque psychique de se laisser happer dans un « exister » mécanique, sans la créativité qui caractérise le vrai « vivre ». Donald Winnicott, pédiatre et psychanalyste britannique, décrirait sans doute Sisyphe ●●●

IDÉES CLÉS

L'EXISTENCE
est commune à tous les êtres vivants.

La vie est ce qui fait de nous des **ÊTRES HUMAINS**.

À NOUS DE CHOISIR
notre façon de faire.



comme un « faux self » enfermé dans son rôle, alors que le « vrai self » chercherait à créer un espace pour l'imprévu, l'imagination, le jeu, autant de marqueurs du « vivre ». Pour nous, sisyphes modernes coincés dans le tumulte du quotidien où tout ressemble à une course contre la montre, ce mythe est un miroir : sommes-nous seulement en train d'« exister » ? Ou trouvons-nous encore la joie de la vie dans nos gestes répétitifs ? Quelle attitude choisissons-nous d'adopter face à ce que la vie nous donne ? Ni normes, ni conseils, ni modèles pour nous aider : selon les philosophes existentialistes, vivre est un projet individuel où chacun d'entre nous doit trouver sa propre voie pour atteindre une vie authentique par la passion, le bonheur, la créativité et la réalisation personnelle.

Un héros que n'aurait sans doute pas renié Camus, c'est le personnage du film *Un jour sans fin*². Sauf si vous avez passé les trente dernières années dans une grotte, vous avez sans doute vu ce film où Bill Murray campe un journaliste qui, pour une raison inconnue, se retrouve coincé dans une boucle temporelle qui le condamne à vivre constamment la même journée. Bien entendu, il « existe » : il répète automatiquement les mêmes gestes, son comportement est marqué par l'ennui, la fuite et le désespoir, à l'image d'une vie dénuée de sens, mécanique, telle que la décrit le mythe de Sisyphe. Mais, petit à petit, ce personnage fragile et humain entreprend une transformation : il s'ouvre à la conscience de chaque instant, apprend à cultiver la bienveillance envers lui-même et les autres, découvre un sens dans ses actions les plus simples.

REVENIR À LA VIE, PAR LA PRÉSENCE À SOI

Cette bascule d'une existence répétitive vers une vie vécue pleinement illustre parfaitement les concepts développés par la psychologie humaniste et la pleine conscience, où la qualité de la présence à soi et au monde fait toute la différence.

Deux mille cinq cents ans avant nous, c'est également ce que promettait le bouddhisme : « exister » signifie rester prisonnier de l'ignorance, des automatismes et des souffrances, tandis que « vivre » revient à s'éveiller

LE TEMPS ET L'EXPÉRIENCE

Au-delà de la distinction entre exister et vivre se joue une relation intime au temps. Exister, c'est subir le temps, être soumis à la succession mécanique des instants. Vivre, c'est « habiter » le présent, s'y engager pleinement. Le philosophe Henri Bergson parlait du « temps vécu » : une durée intérieure, qualitative, qui n'a rien à voir avec l'horloge ni la répétition des heures. « Le temps vécu est un présent qui s'étend, dans lequel passé et futur coexistent, se meuvent et se fondent », écrit-il dans *Matière et Mémoire*¹, en 1896. C'est cette expérience subjective du temps qui différencie radicalement une vie pleine et consciente d'une simple succession d'instantanés identiques. Vivre, c'est donner à chaque moment sa propre intensité, c'est prolonger l'éphémère en y déposant un sens unique, là où exister pourrait n'être qu'une vague conscience flottante dans l'immensité du temps.

1. Texte réuni avec quatre autres dans *Réflexions sur le temps, l'espace et la vie*, publié en 1920 (Payot, "Petite Bibliothèque", 2023).

à la réalité profonde, rompre le cycle de la souffrance (*samsara*) et pratiquer la compassion. Pour les bouddhistes, la méditation est un chemin pour passer de l'existence mécanique à une vie consciente et libérée. Vivre c'est sentir, sentir intensément, avec tous ses sens. C'est être capable d'entrer en relation avec soi-même. Car, pour finir sur la poésie, qui dit toujours l'essentiel en peu de mots : « Le plus lourd fardeau c'est d'exister sans vivre³. » ●

1. Albert Cohen dans *Le Livre de ma mère*, 1954 (Gallimard, "Folio", 1995).

2. *Un jour sans fin* de Harold Ramis (1993).

3. Victor Hugo, dans *Les Châtiments*, livre IV, 1853 (Le Livre de poche, "Classiques", 1973).

POUR ALLER PLUS LOIN



À LIRE

Le Mythe de Sisyphe d'Albert Camus. Écrit en pleine guerre (1942), cet essai fondateur de la philosophie existentialiste se lit avec facilité et permanente acuité (Gallimard, "Folio essais", 2013).

À ÉCOUTER

« *Qu'est-ce qu'exister ?* » Dans le cadre de ses cours de philosophie, la BnF et la Maison des sciences de l'homme ont reçu le philosophe François Jullien pour une conférence sur ce thème, à retrouver en ligne sur bnf.fr/fr/mediatheque/quest-ce-qu'exister.

monpsy

Vous prenez soin de votre corps. Et votre tête, elle dit quoi ?



➔ **monpsy.fr**

Consulter en
quelques clics,
c'est simple, rapide,
et sécurisé.

Illustration : Freepik / Storyset

Je prends rendez-vous sur monpsy.fr



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

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

monpsy ×  **Hellocare**

Consulter n'a jamais été aussi simple.

Un service **PSYCHOLOGIES** magazine

TONI WOLFF, DANS L'OMBRE DE JUNG

Maîtresse, inspiratrice, partenaire intellectuelle du psychiatre suisse, elle fut aussi – surtout – une chercheuse à part entière. Sans elle, la psychanalyse jungienne serait l'ombre de ce qu'elle est.

PAR **VIOLAINE GELLY**, PSYCHOPRATICIENNE

ILLUSTRATION : **ÉDOUARD PONT**

DATES CLÉS

1888 (18 septembre)

Naissance
à Zurich (Suisse).

1910 Elle devient
la patiente,
puis l'assistante
de C.G. Jung.

1912 Début de
leur liaison.

1928 Prend la tête du
Club psychologique
jungien jusqu'en 1948.

1934 Présentation
de son travail sur
la psyché féminine.

1953 (21 mars)
Mort à Zurich.

1958 Jung fait
publier ses écrits.



Dans le jardin de la maison de Carl Gustav Jung, à Küsnacht, en Suisse, un discret petit autel commémoratif s'est long-

temps abrité sous les arbres¹. Une simple pierre sur laquelle le psychiatre avait fait graver : « Toni Wolff. Lotus. Religieuse. Mystérieuse. » Trois petits mots énigmatiques pour décrire celle qui, pendant plus de quarante ans, fut la principale et la première des psychanalystes jungiennes.

Née à Zurich dans l'une des vieilles familles les plus distinguées de la ville, Antonia, que l'on n'appellera jamais que Toni, est l'aînée de trois filles. Son père, Arnold Wolff avait été pendant vingt ans consul de Suisse au Japon, et elle grandit dans un magnifique manoir rempli de peintures, de livres, d'antiquités et de meubles rapportés d'Extrême-Orient. Enfants d'un couple heureux et libéral, les trois filles sont éduquées dans une grande ouverture artistique et intellectuelle. Considérée par son père comme le fils qu'il n'aura pas, Toni est très vite associée à ses affaires et à la gestion du patrimoine familial. Elle est régulièrement accueillie dans son bureau, fermé à toutes les autres femmes de la famille.

LA MORT DU PÈRE, LA RENCONTRE DU MAÎTRE

Étudiante en philosophie, passionnée de mythologie et de théologie, elle a 21 ans lorsque son père meurt, la veille de Noël 1909. Pour contrer la dépression qui l'engloutit, sa mère lui prend rendez-vous avec le psychiatre en vogue de Zurich, Carl Gustav Jung. Toni n'est pas partante pour l'expérience et garde le silence durant toutes les premières séances. Cherchant un moyen de la sortir de son mutisme, le psychiatre, connaissant sa passion pour la mythologie, lui propose des associations entre son histoire et certains mythes. Elle s'anime alors, pour mieux lui reprocher ses approximations et son manque de rigueur : la thérapie pouvait

Jung s'enthousiasme dans une lettre à Freud, vantant « une nouvelle découverte, un intellect remarquable doublé d'une excellente intuition du philosophico-religieux »

commencer². On peut s'interroger d'ailleurs sur le sens même du mot thérapie. Toni Wolff devint, en effet, une autre de ces jeunes femmes – après Sabina Spielrein, avant Marie-Louise von Franz et tant d'autres – qui gravitèrent autour de Jung et mirent leur intelligence et leur dévouement au service de la psychologie analytique qu'il inventait au fur et à mesure de leurs échanges.

En 1911, Jung s'enthousiasme dans une lettre à Freud, vantant « une nouvelle découverte, un intellect remarquable doublé d'une excellente intuition du philosophico-religieux³ ». Les premiers temps sont ceux de cette place à l'intelligence. Avec son élégance guindée, sa réserve et une apparence asexuée, Toni Wolff n'est pas une menace pour Emma Jung, qui lui jalouse plutôt la connexion intellectuelle qu'elle possède avec son mari. Alors qu'Emma vient d'accoucher de leur cinquième enfant, la relation avec Toni prend cependant un tour amoureux. Jung prévient son épouse : il ne lui est pas possible de considérer la jeune femme autrement que comme son « autre femme », et il ne peut que s'engager à les traiter en égales et à leur offrir la même part de considération et de respect. Commence alors le plus incroyable des ménages à trois. Tous les mercredis midi, Jung se rend chez Toni. Le dimanche, c'est elle qui déjeune à la table familiale des Jung, où les enfants l'appellent « tante Toni ». Elle est de toutes les réceptions, de toutes les réunions, de toutes les conférences. Chaque jour, elle s'enferme dans le bureau du psychiatre, prend des notes, organise les archives et échange sur ses découvertes. Elle est quasiment la coautrice de son ouvrage fondateur sur les types psychologiques⁴. ●●●

● ● ●

L'INVERSION DES RÔLES

Après sa rupture avec Freud en 1912 et son isolement de la communauté psychanalytique, Jung s'enfonce dans une longue période de dépression et d'introspection qui donnera naissance à la psychologie analytique. La jeune femme est aux premières loges de ce travail nourri de rêves, de visions et de mythologies. Devenue l'analyste de son analyste, elle l'écoute et l'aide à identifier, définir certains concepts essentiels de la psychanalyse jungienne, comme le lien animus-anima ou la persona. Parallèlement, la clientèle personnelle de Toni Wolff ne cesse de croître. Elle est, avec Jung, à l'origine de la création du Club psychologique de Zurich en 1915 et en devient l'une des premières administratrices (avec Emma...), avant d'en prendre la présidence.

C'est dans les années 1920 qu'elle nourrit aussi son propre travail autour de la psyché féminine⁵. Pour elle, la femme est guidée par quatre grands archétypes. La Mère : « Elle se réalise dans la relation avec ce qui demande à être protégé, aidé et développé en s'efforçant de fortifier. » L'Hétaïre : elle se focalise avant tout sur la qualité de sa vie relationnelle avec son compagnon. « Son développement demande l'engagement dans une relation individuelle exploitée et réalisée dans toutes ses nuances et dans toutes ses dimensions. » L'Amazone : c'est la femme forte, indépendante, carriériste, qui « oriente ses intérêts en fonction d'objectifs qu'elle veut atteindre elle-même ». La Médiale : c'est l'intuitive, très en lien avec l'inconscient collectif. Pour Toni Wolff, les femmes portent toutes en elles ces quatre figures, et l'individuation naît de l'équilibre entre toutes.

LA RUPTURE, LA SORORITÉ, L'HOMMAGE

Dans les années 1930, Jung prend un nouveau virage et se passionne pour l'alchimie. Mais Toni ne le suit pas sur ce chemin. Il a beau prétendre que ce n'est qu'une image de transformation intérieure et spirituelle, elle craint qu'il ne se charlatanise et que leur œuvre, en partie commune, n'en soit dis-
créditée. La rupture est soudaine. Mais, pour Toni

Wolff, il n'en va pas que d'une histoire d'amour qui se brise : tout son travail, et notamment le développement de la psychologie analytique, repose sur une entente qu'elle doit conserver avec lui. Après la Seconde Guerre mondiale, malade, vieillissant, Jung continue de se reposer sur elle, notamment pour la gestion administrative d'un courant psychanalytique qui s'internationalise.

Entre les trois membres de cette histoire peu ordinaire, un vrai cessez-le-feu s'est instauré. Ils se retrouvent régulièrement. Emma et Toni vivent sereinement une sorte de compromis élégant et généreux qui leur permet de travailler à l'héritage de leur « grand homme ». Lorsqu'en 1953, à l'âge de 64 ans, Toni est retrouvée morte, un matin, ayant vraisemblablement succombé dans son sommeil à un arrêt cardiaque, le choc est grand dans la communauté jungienne. Emma se rendra seule aux obsèques de sa vieille rivale. Jung, lui, craint d'être bouleversé. Mais il s'attelle à la publication, en 1958, des écrits de Toni. Dans sa préface, il explique, plutôt froidement, se décharger ainsi « d'une dette de remerciements envers [s]on amie et collaboratrice pendant plus de quarante ans, qui prit une part active dans toutes les phases de développement de la psychologie analytique », et souligne « sa grande intelligence naturelle et sa perception psychologique tout à fait remarquable ». Seul le petit autel du jardin de Küssnacht portera les traces d'un souvenir plus doux. ●

1. L'autel a été démonté et mis en sécurité par les héritiers de Carl Gustav Jung afin qu'il ne soit pas profané.

2. Anecdote rapportée dans la biographie *Jung* de Deirdre Blair (Flammarion, 2011).

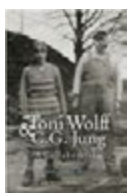
3. Lettre du 29 août 1911, in *Sigmund Freud-C.G. Jung, correspondance* (Gallimard, 1992).

4. Voir le film documentaire *Matter of Heart* de Mark Whitney (1986) sur YouTube (en anglais).

5. « Les formes structurelles de la psyché féminine », traduit dans les *Cahiers jungiens de psychanalyse* n° 75, 1992.

À LIRE

Il n'existe pas de biographie en français de Toni Wolff. Les anglophones peuvent lire **Toni Wolff & C.G. Jung, a Collaboration** de Nan Savage Healy (Tiberius Press, 2017). Et pour mieux comprendre sa vision de la psyché féminine avec un regard moderne, **Four Eternal Women, Toni Wolff Revisited, a Study in Opposites** de Mary Dian Molton et Lucy Ann Sikes (Fisher King Press, 2011).



L'effet Veblen

Chaque mois, *Psychologies* fait toute la lumière sur un biais cognitif, un filtre de la pensée qui peut altérer notre jugement. Aujourd'hui, nous nous interrogeons sur notre « vraie » valeur : quel est notre prix psychologique ?

PAR AURORE AIMELET

“J” suis snob/Foutrement snob/
Tous mes amis le sont/On est snobs
et c'est bon », chan-

tait Boris Vian en 1954. Et nous pourrions nous aussi nous compter parmi ses amis. Bien malgré nous, nous sommes irrésistiblement attirés par le luxe. En effet, notre cerveau ne suit pas tout à fait la théorie de l'économie selon laquelle la valeur d'un bien est déterminée en fonction de sa qualité, de son utilité ou de sa rareté. Non, pour lui, les choses sont plus prosaïques : plus c'est cher, mieux c'est.

Il est victime de l'effet Veblen, un phénomène qui doit son nom à celui qui le met en évidence, Thorstein Veblen. Cet économiste et sociologue américain écrit en 1899 *Théorie de la classe de loisir* (Gallimard, 1978) et démontre que, quand le prix d'un objet augmente, sa demande s'accroît. Simplement parce que nous voulons faire partie des heureux élus capables de s'offrir ce qui n'est pas à la portée de tous. Le spécialiste parle de « consommation ostentatoire » : ce ne sont pas les produits en eux-mêmes que nous sommes pressés d'acheter mais l'aura qu'ils nous confèrent. En les possédant, nous améliorons notre statut social et appartenons, nous aussi, à la « classe de loisir », cette caste privilégiée qui



a le temps et l'argent suffisant pour jouir de la vie et investir dans ce qui n'est pas nécessairement vital.

UN DÉSIR MIMÉTIQUE

René Girard, philosophe et historien, aurait sans doute applaudi. Pour lui, le désir est essentiellement mimétique, du latin *mimêsis*, « imitation ». Nous voulons ce que l'autre veut ! Dans *La Violence et le*

Sacré (Hachette, « Pluriel », 2011), il affirme en 1972 : « Le sujet désire l'objet parce que le rival [ou le modèle, le médiateur, ndlr] lui-même le désire. En désirant tel ou tel objet, le rival le désigne au sujet comme désirable. » Chez Girard comme chez Veblen, le moteur est le même : le regard de nos semblables.

Appliqué à l'économie, ce drôle d'effet fait afficher des « prix psychologiques ». Cependant, à l'inverse des prix ronds (tout à 1 euro) ou des prix juste inférieurs à la centaine ou au millier (0,99 euro), ici, c'est la cherté qui est savamment utilisée. Certaines marques de luxe veillent ainsi et à peu de frais à ne jamais être accessibles. De quoi nous faire réfléchir en cas d'achats compulsifs : si ce qui est cher nous donne de la valeur, la vraie valeur ne vient-elle pas ou ne tient-elle pas à ce qui nous est cher ? ●

Le silence en séance

Moment de gêne ou espace d'écoute, ce temps suspendu dérange autant qu'il éclaire. Que dit-il et comment le travailler ?

PAR **HÉLÈNE FRESNEL**

Du côté du patient, la palette des silences est large. Certains sont habités par la sidération, la honte ou la douleur ; dans la mélancolie, ils deviennent stupeur, suspension du vivant, indicateurs de « zones mortes du psychisme » où plus rien ne circule, pour reprendre les termes du psychiatre et psychanalyste André Green. Dans le trauma, ils protègent le patient de l'effondrement. Ils peuvent aussi être féconds, porteurs d'une parole à venir, signifier une écoute intérieure, celle d'un être qui se cherche et s'apprête à dire. Ni systématique ni arbitraire, l'usage du silence obéit à une clinique de la temporalité et de la relation. Voici quelques repères pour le travailler en séance.

POUR LE THÉRAPEUTE

1. Savoir se taire pour laisser émerger. La règle de base est de privilégier l'écoute. Le silence doit être une présence attentive, et non un mutisme distant qui peut produire des effets ravageurs. Le silence du thérapeute, disait Freud, doit être signifiant, non indifférent : un lien invisible, non un retrait.

2. Intervenir avec justesse. Une interprétation doit parfois briser un silence défensif qui s'éternise et paralyse le travail, mais elle ne doit pas faire office de « bouchon », comme l'écrit la psychologue Florence Guignard¹, destiné à combler un vide insupportable. L'art consiste à sentir le moment où le silence devient stérile et/ou manifestation de détresse.

3. Tolérer l'inconfort. Le silence génère souvent de l'angoisse. Avant toute intervention, écouter la texture du silence du patient : est-il lourd, vide, apaisé ? Le



thérapeute doit pouvoir contenir cette angoisse sans précipitamment la neutraliser par une parole intempestive.

POUR LE PATIENT

1. Légitimer le silence. Expliquer en début de thérapie que les silences font partie intégrante du processus, ce qui permet de libérer le patient de la pression de devoir « performer » verbalement.

2. Explorer sa nature. Inviter le patient à réfléchir à ce qui se passait en lui pendant un silence. Mettre des mots sur le non-dit

– « Que se passe-t-il pour vous dans ce silence ? » – permet souvent de le transformer en objet de pensée. Le silence est la respiration même de la thérapie. Il est à la fois le cadre qui permet l'émergence, l'indice des mouvements de l'âme, un espace transitionnel pour « être » et un langage aux multiples dialectes, comme l'a magnifiquement détaillé la psychologue et psychanalyste Laurence Guichard-Joseph². Apprendre à l'écouter, à l'habiter en offrant un environnement contenant est une compétence fondamentale. Outil précieux, il demande une écoute fine, une présence authentique et le courage d'intervenir à point nommé pour transformer l'inaudible en une histoire qui libère. ●

1. In « Apories de la transformation dans l'activité psychique du psychanalyste en exercice : tâches aveugles et interprétations-bouchons » (*Revue française de psychanalyse*, 2002, ou sur doi.org/10.3917/rfp.665.1653).

2. In *Nos silences* (Autrement, 2025).

VOUS ÊTES PRATICIEN

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

Offrez-vous un moment de joie, chaque jour !

Méditations - Autohypnoses
Podcasts éducatifs



Joy Up est l'application qui vous aide à cultiver un esprit positif, à savourer les petits bonheurs et à trouver la sérénité.



Plus de sérénité



Plus de positivité



Plus de joie !



Quelques minutes par jour suffisent à transformer votre quotidien.



Et les bons cadeaux Joy Up pour offrir de la joie directement depuis l'app', c'est une idée lumineuse !

Téléchargez dès aujourd'hui Joy Up et profitez de premières séances gratuites pour commencer l'année avec plus de joie !



“Un rêve récurrent me perturbe depuis vingt ans”

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 : Colette, 58 ans.

PROPOS RECUEILLIS PAR **AURORE AIMELET**



“

58 ANS

COLETTE

Je fais un rêve récurrent depuis plus de vingt ans, raconte Colette. C'est toujours la même histoire pénible. Je suis assise sur un banc d'écolière au milieu de jeunes filles d'une douzaine d'années. J'alerte la professeure en lui disant que j'ai plus de 50 ans, que j'ai déjà un travail, trois enfants. “Vous restez là, répond-elle. Votre mère vous a inscrite ici.” De temps en temps, je me rebelle et je quitte la classe, traînant derrière moi le banc qui est attaché par une chaîne à ma cheville. Ensuite, je me réveille en tremblant. Ce rêve revient sans cesse et me bouleverse, pas seulement dans des moments difficiles. Il empoisonne mes vies... Enfin... ma vie.

— Vous avez “des” vies ? relève Robert Neuburger.

— [Rires] J'ai plein de vies, oui ! J'ai dû dire ça parce que je suis franco-espagnole, issue d'un adultère. Mes deux parents étaient tous les deux mariés de leur côté,



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).

chacun avec des enfants. Ils avaient une liaison depuis plusieurs années quand ma mère est tombée enceinte. Ils ont divorcé pour s'installer ensemble en Espagne. Et nous sommes devenus une grande famille recomposée, ce que mes demi-frères et sœurs plus âgés ont mal vécu. Ce changement de vie a représenté pour eux un véritable séisme, et pour moi, un début d'existence complexe.

— Comment était l'ambiance à la maison ?

— Mes parents se disputaient beaucoup, ma mère était jalouse ; mon père, infidèle. C'était un homme triste dont j'étais très proche et qui se confiait beaucoup à moi. Il a fini par mettre fin à ses jours quand j'avais une dizaine d'années. Je ne l'apprendrai que plus tard, vers l'âge de 30 ans, mais il ne portait pas son vrai nom de famille. Et nous ne le portons pas non plus. Ma famille paternelle, qui était juive allemande, a fui le

nazisme et a cherché à s'intégrer en modifiant son patronyme et en se convertissant au christianisme.

Je crois qu'il était difficile pour lui de savoir quelle était son identité.

— Que s'est-il passé après son décès ?

— Les relations se sont tendues entre les enfants de mon père et ma mère. Ils ont récupéré l'héritage, alors elle a décidé de revenir en France. Ça a été compliqué.

Des amis nous ont prêté un petit studio à Bordeaux, elle a pris un travail alimentaire et j'ai été inscrite à l'école du quartier.

— Vous aviez des grands-parents de ce côté-là ?

— Oui mais ils ne voulaient plus voir leur fille depuis son aventure et son divorce. Donc je ne les ai pas beaucoup connus.

— Et vos frères et sœurs ?

— Nous avons des relations courtoises mais il y a toujours des tensions. Tous me reprochent l'adultère de mes parents, comme si je le symbolisais, comme si j'en étais responsable. Certains, du côté de mon père, ne veulent plus me voir.

— Parlez-moi un peu de vous et de votre vie actuelle...

— Je travaille dans le cinéma, je suis régisseuse de plateau. J'ai été mariée pendant dix ans et nous avons eu trois enfants qui ont aujourd'hui entre 21 et 16 ans. Mais depuis notre séparation, il y a quinze ans, je vis seule. Je n'ai pas voulu me remettre en couple, j'étais concentrée sur mon métier et mes fils, et maintenant je souffle un peu.

— Vous avez déjà rencontré des thérapeutes ?

— Oui après une tentative de suicide à l'âge de 20 ans. J'ai été hospitalisée et, pour la première fois, écoutée, entendue. Ça a été une révélation ! La thérapie m'a apaisée et aidée. Jusqu'à 50 ans où tout s'est à nouveau effondré pendant quelques semaines. 50 ans, c'était l'âge de mon père quand il s'est donné la mort.

— Vos enfants connaissent votre histoire ?

— Oui, ils connaissent les faits, le décès de mon père, nos origines allemandes. Mais je n'ai jamais trop insisté sur l'impact que ces événements ont eu sur moi.

— Votre mère est toujours en vie ?

— Elle est décédée il y a dix ans.

— Vous vous appuyiez sur elle ou elle sur vous ?

— Plutôt elle sur moi ! Je n'ai pas eu d'autre choix que d'être sa béquille. J'étais la petite dernière, elle ne supportait pas la solitude et voyait en moi une dame de compagnie. Elle est toujours intervenue dans mes choix. Je n'ai pas souhaité reproduire cette relation fusionnelle avec mes enfants. Au contraire, j'ai voulu leur enseigner l'autonomie.

— Il me semble que vous avez déjà bien décortiqué votre histoire, Colette. Tout est assez fluide maintenant, il n'y a plus de dissimulations...

— J'ai passé beaucoup de temps dans ma vie à analyser, à dévoiler. C'est moi qui ai commencé quelques recherches quand j'ai appris le passé de notre



**“J’AI PASSÉ
BEAUCOUP
DE TEMPS
À ANALYSER.
J’AI TROUVÉ DES
RÉPONSES, SAUF
CONCERNANT
CE RÊVE”**

• COLETTE •

●●●

famille. Mais ce n'est pas très apprécié des autres, c'est curieux... Ils font mine de rien, comme s'ils avaient peur. Pas moi. Je suis finalement plutôt tranquille, j'ai trouvé des réponses. Sauf concernant ce rêve récurrent qui me perturbe.

— Malgré la thérapie et les années, il persiste... J'ai une question, Colette : que faites-vous de votre rage ?

— Elle est là, elle existe, je la sens. Mais pour continuer à vivre, je l'ai transformée en force de vie.

— Il faudrait raconter cela à votre inconscient parce que, pour le moment, il ne vous croit pas.

Il pense que votre rage n'est pas calmée et il vous envoie ce rêve.

J'ai l'impression que l'abandon le plus douloureux pour vous est celui de votre père...

— Oui, car c'était le seul être de tendresse de la famille.

— Vous êtes très émue, soudain...

Votre père était très proche de vous, n'est-ce pas ? Il vous confiait ses angoisses et ses doutes alors que ce n'était pas là votre rôle.

— Il m'a mise à une place d'adulte. Il m'emmenait à ses dîners, par exemple, ce qui attristait ma mère. C'était inextricable.

"SELON MOI, C'EST UN RÊVE DE RAGE QUI VIENT D'UNE INJUSTICE"

• ROBERT NEUBURGER •

— Vous étiez sa petite épouse.

— Oui. Dieu merci, il n'y avait rien de sexuel, mais notre intimité était très forte. Alors quand il est parti, c'est la tendresse qui est partie avec lui. Ensuite, je me suis retrouvée avec une femme déprimée.

— C'est ce point-là qu'il faudrait creuser un peu, car je pense qu'il est à l'origine de votre rêve. Selon moi, c'est un rêve de rage qui vient d'une injustice. Il y a aussi un autre aspect, peut-être plus sous-terrain : l'effacement des racines juives de votre famille. Lorsque vous avez commencé à vous y intéresser, les autres vous en ont voulu. Vous l'avez dit tout à l'heure, c'est curieux.

— Oui parce que moi, ça m'a soulagée. J'ai beaucoup lu et étudié l'histoire. J'ai cherché et découvert les déportations, les spoliations. J'ai appris aussi

qu'une rétribution d'État avait été proposée à mon père. Et su qu'il l'avait refusée, au contraire de son cousin par exemple. Je crois que mon père voulait s'extraire de cette lignée. Il a préféré faire semblant que rien n'avait existé, persuadé qu'en changeant de nom et de religion, qu'en cachant son identité profonde, tout allait disparaître, qu'il allait être protégé et que nous serions à notre tour protégés de ne rien savoir.

— L'histoire de votre famille vous est encore en partie inconnue. Que s'est-il passé avant la montée du nazisme ? Ce serait bien que vous retrouviez ces éléments, que vous puissiez vous relier à des gens qui vivaient normalement, qui étaient peut-être des intellectuels, des artistes, des paysans, mais qui n'étaient pas des victimes avant la catastrophe. Vos difficultés viennent, au niveau personnel, de votre rage. Mais, au niveau familial, elles viennent d'un problème de transmission. Ce traumatisme familial a attaqué l'identité de votre famille, qui ne pouvait plus faire état de son nom ni de sa foi. Ce genre de choses ne s'efface pas comme ça et fait obstacle. Il faut parvenir à nourrir autrement la transmission.

— Lors de mes recherches, j'ai appris qu'un groupe de cinq cents personnes portent notre nom...

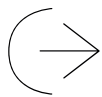
— Voilà ! C'est toute une saga familiale passionnante que vous pourriez découvrir. Pour vous y relier. Et pour la transmettre à vos enfants. Pensez-y, Colette, c'est important. » ●

Psychologies vous offre une première séance

Relations, couple, famille, éducation, travail, santé, complexes, estime de soi, stress, épreuves de vie...

Si vous souhaitez aborder votre problématique avec le Dr Robert Neuburger, contactez-nous par mail :

aurore.amelet@psychologies.com



UN MOIS
PLUS TARD...

COLETTE

« Je ne pensais pas être si émue après cette séance, qui a ravivé d'anciennes blessures que je croyais être parvenue à mettre à distance. Faire le parallèle entre la disparition de mon père et celle de la tendresse notamment a été bouleversant. Mais surtout, je retiens le conseil du Dr Neuburger à propos du traumatisme profond qui se transmet de génération en génération. J'ai la responsabilité aujourd'hui de me relier à la partie vivante et créative de ma famille, d'aller vers ce qui est beau. À la suite de notre entretien, j'ai pu me rapprocher d'un lointain cousin, qui habite en Suisse et qui m'a donné beaucoup d'informations sur l'histoire de nos ancêtres. Je compte lui rendre visite bientôt. Il faut retrouver le bon côté des choses et cesser de remuer le mauvais, qu'il ait été dit et ressassé, ou au contraire tu et caché. »

ROBERT NEUBURGER

« J'ai introduit, il y a plus de vingt ans, le concept de traumatisme familial. Il s'agit de familles qui, à un moment de leur développement, ont rencontré une situation qui a attaqué leurs valeurs, des croyances en certaines qualités spécifiques de leur groupe. Ainsi, on rencontre des familles qui se définissaient comme croyantes, intellectuelles, artistes, honnêtes ou travailleuses, bref, toutes qualités qui unissent et créent du "nous". Quand ces qualités ont été bafouées par des événements traumatiques, les conséquences sont souvent transgénérationnelles. Ici, deux situations ont été traumatiques au niveau familial : la transgression des divorces, mais aussi un traumatisme caché, celui qui a imposé ce masquage de l'identité familiale. Les effets se lisent dans l'abondance de conflits intrafamiliaux et le rejet de certains membres, dont Colette. Celle-ci a fait et fait encore un travail utile qui permettra, on l'espère, aux enfants et petits-enfants de se trouver des racines structurantes, de redonner une dignité à cette famille dans son ensemble. »

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

Amusez-vous à explorer vos talents grâce à ces 2 coffrets



facebook.com/
EditionsHommeEurope



leseditionsdelhomme_
europe

DISPONIBLES
EN LIBRAIRIE



LES THALASSOS PSYCHOLOGIES

EXCLUSIVEMENT RÉSERVÉES À NOS LECTEURS



CARNAC



ANTIBES

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

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

au Thalazur Carnac

Cure Reconnexion à soi

- Du 7 au 13 décembre 2025
- Du 1er au 7 février 2026
- Du 24 au 30 mai 2026
- Du 21 au 27 juin 2026

Mon programme au Thalazur Carnac

8 soins thalasso

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

3 massages

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

3 séances pratiques

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

3 ateliers

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

1 conférence

« sortir de nos schémas limitants pour renaître à soi »



Avec la présence de
Tamara Wenish



SOINS • MASSAGES • CONFÉRENCE • ATELIERS

7 JOURS / 6 NUITS
Un tarif
exclusivement
négocié
pour nos lecteurs

Mon programme au Thalazur Antibes

8 soins thalasso

- 1 gommage marin aux huiles et pétales de rose Thalazur **NOUVEAU**
- 1 enveloppement d'algues reminéralisante **NOUVEAU**
- 1 application de boue marine
- 2 bains hydromassants aux sels de bains Thalazur **NOUVEAU**
- 2 lits hydromassants
- 1 douche oscillante

4 massages

- 2 massages du corps Aroma aux huiles essentielles **NOUVEAU**
- 1 massage sous fine pluie d'eau de mer **NOUVEAU**
- 1 massage signature Thalazur jardin marin **NOUVEAU**

5 séances pratiques et ateliers

- 1 séance d'aquabiking
- 1 séance aquatique de jets sous-marins
- 2 séances aquatiques de « Vitalité Marine »
- 1 atelier Aromathérapie **NOUVEAU**

1 conférence sur l'aromathérapie

NOUVEAU

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

au Thalazur Antibes

Cure Aromathérapie

- Du 15 au 21 mars 2026
- Du 14 au 20 juin 2026
- Du 15 au 21 novembre 2026

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

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS : **01 41 33 57 20**

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

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

M086 # L1598523

☐ Antibes (785337) ☐ Carnac (784850)

Nom* : Prénom* :

Adresse* :

CP* : Ville* : Tél. :

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

Date de naissance : (pour fêter votre anniversaire)

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

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

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

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

VOYAGES
LECTEURS



C'EST À VOUS

Des masques LED pour améliorer notre peau et apaiser les douleurs, des routines de soin venues de Corée pour un teint lumineux, des recettes de kombucha et kéfir pour allier goût et vertus digestives... Des ingrédients millénaires et les dernières innovations technologiques sont, dans ces pages, au service de notre équilibre, de notre bien-être et de notre sérénité.

*UNE ROUTINE
CORÉENNE
pour un teint radieux*

Au « pays du matin calme », une peau parfaitement entretenue donne instantanément une belle image de soi. Si cet état d'esprit parle aux jeunes générations occidentales, il imprègne petit à petit nos habitudes. Voici quelques bonnes idées à emprunter à la *K-beauty*.

PAR **MONIQUE LE DOLÉDEC**



la mode, stylée, efficace, j'adore la cosmétique coréenne, s'enthousiasme Carla, 23 ans. Elle m'a aidée à résoudre mon problème de peau ultra-sèche. Je me suis renseignée sur les réseaux et les sites.

C'est devenu simple et clair. J'ai trouvé la réponse à mon type de peau, j'en suis très contente. » Jeune, connectée, réactive aux tendances, la *K (Korean)-beauty* concurrence la cosmétique française, dépassant les marques américaines sur l'échelle de désirabilité chez les plus jeunes, biberonnés à la culture manga ou à la musique *K-pop*. Après une petite mise au repos post-Covid, elle revient, très visible dans des rayons dédiés, aux Galeries Lafayette, chez Sephora ou au Bon Marché. Des boutiques spécialisées ouvrent les unes après les autres dans les quartiers les plus fréquentés de la capitale, MiiN à Montmartre, Seven Young aux Halles, etc., et des plateformes de vente s'y consacrent (korean-skincare.fr par exemple).

LE REFLET DU BIEN-ÊTRE INTÉRIEUR

« Le marché de la *K-beauty* en France connaît une croissance soutenue, rapporte Veronika Strotmann, cofondatrice de Yepoda, une marque coréenne bien implantée dans l'Hexagone. En 2022, il a généré un chiffre d'affaires de 4,19 milliards de dollars, avec des prévisions atteignant 8,64 milliards de dollars d'ici 2030, soit un taux de croissance annuel composé de 9,5 %¹. » Et d'ajouter que la Corée du Sud est désormais le deuxième exportateur mondial de cosmétiques derrière la France. « C'est un pays où la beauté fait partie de la culture, constate de son côté Sixtine Chevant, responsable *brand image* chez

Erborian. La peau y est considérée comme le reflet du bien-être intérieur. Et les laboratoires coréens sont devenus une référence de qualité et d'efficacité. Les consommatrices apprécient ces produits qui prennent soin de leur peau sans l'agresser. Et pas que les plus jeunes ! Nous constatons un intérêt croissant chez les femmes de 35-55 ans, qui apprécient la douceur de nos formules. » Même les marques françaises ou anglo-saxonnes les plus pointues s'en inspirent. Il n'y a qu'à voir la jeune société Glowery, créée en 2022 par Alexandra Kolasinski, qui a misé d'emblée sur le savoir-faire coréen pour concrétiser ses idées, en collaboration avec un laboratoire et des dermatologues français. « Les Coréens ont cette incroyable capacité à innover sans cesse avec audace, observe Lucille Gauthier-Braud, consultante en tendances et experte beauté. Ils excellent en innovation de texture et de sensorialité, en privilégiant des formules clean et expertes à des prix accessibles. » Les cosmétologues français confirment : « L'industrie coréenne a des systèmes de veille très performants, une façon d'assimiler les avancées scientifiques rapidement sans jamais abdiquer devant un obstacle, rapporte Jean-Claude Le Joliff, créateur du Conservatoire des cosmétiques (cosmetotheque.com) et ex-consultant pour des sociétés coréennes. Ils ont la culture de l'amélioration continue de la technologie, sont excellents sur les techniques de formulation, et capables de temps de réaction très courts. »

Bref, côté rituels belle peau, bien hydratants et qui préservent la barrière cutanée, sans tomber dans l'obsession des anti-rides et de la jeunesse éternelle, on ferait bien de regarder du côté des petits plus de la *K-beauty*.

1. Source : « France K-beauty Products Market Size & Outlook, 2022-2030 », sur [grandviewresearch.com](https://www.grandviewresearch.com).



LA K-BEAUTY EN 6 GESTES

1.

LE DOUBLE NETTOYAGE

Cette tendance de la peau parfaitement propre a pris place dans les routines des filles les plus pointues qui se maquillent le teint, portent quotidiennement une protection solaire et/ou vivent en ville. Car il s'agit bien, le soir, de débarrasser la peau des moindres impuretés. On commence par :

1. Nettoyer en massant à sec une huile sur la peau, puis, émulsionnée avec un peu d'eau, elle se transforme en lait. On la rince ensuite à l'eau claire. Sa mission est de décoller par affinité de matière les formules grasses et les pigments résistants.

2. Parfaire ce nettoyage avec un lait ou un gel moussant qui débarrasse en douceur les résidus aqueux et les cellules mortes de surface.

- Douces et rafraîchissantes. Green Tea Amino Hydrating Cleansing Foam et Green Tea Amino Hydrating Cleansing Oil, **Innisfree**, 150 ml, 16,95 € et 19,95 €.



2.

LE LAYERING

Les Coréennes pensent qu'il faut adapter sa routine au jour le jour en fonction des besoins de sa peau, et qu'il est très utile de superposer les couches d'essence ou de lotion, avant le sérum, la crème, puis la protection solaire. Certaines marques comme Yepoda proposent de clarifier les routines avec des petits dessins à même les flacons. Chaque produit est estampillé d'un numéro correspondant à l'étape et à ce qu'il apporte : nourrissant, calmant, rafraîchissant, hydratant. On adore ! Plus rare chez nous, l'étape post-démaquillage, qui consiste à appliquer une lotion de soin, est une façon d'optimiser l'absorption du sérum qui suivra. On en presse quelques gouttes sur peau humide avec la paume des mains jusqu'au cou et au décolleté, et une fois absorbé, on recommence une deuxième fois.

- Un cocktail désaltérant légèrement exfoliant. Watermelon Glow BHA+PHA Pore-Tight Toner, **Glow Recipe**, 150 ml, 36 €.
- Une eau tonique du soir, infusée de myrtille, niacinamide et vitamine C. Pillow Prep, **Glowery**, 150 ml, 39 €. Chez Sephora.
- Céramide, panthénol et glycérine. Lotion lactée hydratante Ceramidin **Dr. Jart+**, 50 ml, 39 €.

La glass skin des Coréennes

Traduction littérale : un aspect de peau aussi translucide que le verre. On pourrait d'ailleurs l'assimiler à l'expression française « teint de porcelaine »... Il s'agit encore ici d'une interprétation de la fameuse notion de *glow* ou lumière, de nos envies universelles d'un visage sain et attirant. Chez les Coréennes et Coréens, cela passe par cette peau nourrie, hydratée et rebondie et par les étapes pour s'en approcher.

3.



LES SLEEPING MASKS

L'idée est, deux fois par semaine, de donner un bain d'hydratation à sa peau durant la nuit. Souvent avec une texture gel-crème appliquée en fine couche sur peau propre, et à rincer au réveil, ils font la peau douce et fraîche. Ils marchent aussi très bien pour réhydrater le contour des lèvres.

- Le premier du genre, arrivé en 2002, fait toujours un carton : il s'en vend un toutes les douze secondes dans le monde. De l'huile hydrolysée, des probiotiques, du squalane et un délicat parfum d'oranger. Masque de nuit hydratant, **Laneige**, 70 ml, 33 €. Chez Sephora.

5.

LES PADS ET LES PATCHS

Selon la taille, il s'agit de compresses ou tissus (à privilégier biodégradables en cellulose, coton ou à partir d'algues et de gommes naturelles). Prêts à l'emploi, contenus dans des petits pots munis de pinces ou dans des sachets individuels, ils sont imbibés de lotion hydratante, de gel apaisant, ou d'actifs type AHA qui aident à dissoudre les cellules mortes et/ou à faire un teint frais. On les applique sur tout le visage, ou localement, par exemple sous les yeux. Pour les *pads*, on frotte certaines zones dès que le besoin s'en fait sentir. Version mini, certains patchs, faits pour tenir toute

la journée, camouflent et assèchent un bouton...

- Pour rafraîchir le contour des yeux, les patchs à la caféine et au thé vert. The Depuff Eyespresso, **Yepoda**, 60 patchs, 29 €. Chez Sephora.



4.

LA CRÈME SOLAIRE AU QUOTIDIEN

Cela fait longtemps que les Coréennes ne veulent plus d'une peau bronzée. Le teint clair est synonyme de raffinement et les taches pigmentaires mal vues... C'est ainsi que les scientifiques du pays travaillent d'arrache-pied sur les formules protectrices des rayons UV. Ici, il est même entré dans les habitudes de superposer les couches de protection au quotidien : un lait avec SPF 50 au-dessus du maquillage, et un boîtier de poudre ou fond de teint avec SPF 50 en permanence sur soi.

- Quatre filtres, ultra-légère et sans parfum, cette crème solaire est formulée en Corée pour une marque française. Le Soin SPF quotidien, SPF 50 UVA+UVB, **Aime**, 50 ml, 39 €.



6.

LA CC CREAM

On a toutes été séduites par ce produit hybride entre crème teintée, crème de soin et protection solaire. La première à le proposer en France a été la marque franco-coréenne Erborian, qui en vend aujourd'hui une toutes les douze secondes dans le monde. La technologie consiste à encapsuler les pigments dans une formule onctueuse qui les libère progressivement au contact de la peau. C'est presque magique. ●

- Soin correcteur teinté bonne mine et éclat SPF 30. CC Crème, **Erborian**, 6 teintes, 40 ml, 44 €.





FAITES ENTRER LA LUMIÈRE!

Elle promet de réduire rides et ridules, d'atténuer les douleurs musculaires et plus généralement d'améliorer notre santé. Comment fonctionne cette technologie utilisant les pouvoirs de la lumière? Explications et tour d'horizon des nouveautés.

PAR **VALENTINE PÉTRY**

Grâce à leurs LED,
les masques permettent
à la lumière de
pénétrer dans la peau,
activant ainsi différents
mécanismes biologiques

lumière (rouge, infrarouge, bleue...) pénètrent plus ou moins profondément dans la peau et activent différents mécanismes biologiques. « Les ondes rouges agissent sur la peau (le derme), poursuit-elle. Les ondes de l'infrarouge proche pénètrent plus en profondeur dans les cellules (avec des effets jusqu'aux muscles, articulations et circulation sanguine), activant les mitochondries, les "batteries" de l'organisme. Elles sont capables d'utiliser ces photons pour les transformer en ATP, soit l'énergie cellulaire. Cette énergie leur permet aussi d'être plus performantes, notamment pour réparer les tissus et relancer la production d'élastine et de collagène. » Ces nouveaux outils sont-ils faits pour nous ?

LES MASQUES VISAGE ANTI-ÂGE

Plus légers, plus confortables, plus faciles à porter : les masques pour rajeunir la peau se sont améliorés depuis leur apparition sur le marché. La qualité des LED, le nerf de la guerre, a aussi progressé. La plupart des outils diffusent les ondes rouges ou de l'infrarouge proche, les plus efficaces pour améliorer la qualité de la peau. « Nous sommes la seule entreprise à avoir acquis l'usine qui fabrique nos LED, explique Emily Buckwell, directrice de la communication de CurrentBody. Cela nous permet de délivrer un certificat qui prouve que toutes les LED ont été testées et délivrent des ondes très précises qui ciblent au mieux les cellules de la peau. » L'ensemble des acteurs sondés s'accordent à dire que, en Europe, les marques ayant pignon sur rue sont de bonne qualité. Pour le visage, le cou le décolleté ou les cheveux, choisissez un masque ayant une bonne couverture, de préférence souple ou semi-rigide. « Le nombre de LED, mais aussi leur répartition et leur distance de la peau sont à prendre en compte », continue l'experte. Et essayez le masque avant l'achat : certains sont bien plus agréables à porter que d'autres. Les protocoles sont courts : chez certains, trois fois dix minutes par semaine suffisent pour obtenir des résultats, à raison de six à huit semaines avant d'apercevoir une différence. ●●●

Depuis trois ans, les masques à LED à l'allure futuriste ont envahi la pop culture. L'effet de mode est récent, mais la technologie est largement plus ancienne : la photobiomodulation a vu le jour dans les années 1950. « Les premières utilisations sur l'inflammation et la régénération des tissus ont été utilisées par la NASA dès les années 1960, confirme Lucia Hue-Fontaine, médecin endocrinologue. Le corpus d'études, qui confirme l'impact des ondes lumineuses sur nos cellules, fait consensus. » Les différentes longueurs d'onde de la

●●●

Que peut-on en attendre ? Un effet sur les ridules et la densité et, pour certains, sur l'éclat et l'atténuation des rougeurs. En avez-vous besoin ? Tout dépend de votre rapport à votre image, de votre routine (utilisez-vous des anti-âge, une bonne protection solaire ?), de votre discipline (ce sont des solutions axées sur la prévention qu'il faut utiliser sur le long terme) et de votre budget : ils restent coûteux.

LES LITS À PHOTOBIMODULATION ANTI-INFLAMMATOIRES

Ces « lits » sur lesquels on s'allonge sont eux aussi constitués de LED infrarouges ou de l'infrarouge proche. Ils fonctionnent comme les masques pour le visage, avec plus de puissance. Certains centres hospitaliers sont dotés de ce type d'équipement à visée médicale (à Valenciennes, ou à Gustave-Roussy à Villejuif) pour aider les patients à lutter contre la douleur et prévenir l'apparition de certaines pathologies lors de traitements anticancéreux. Leur utilisation est encore en cours d'évaluation mais certains médecins les recommandent déjà aux patients pour lutter contre les états d'inflammation chroniques ou passagers : « Notamment en cas d'épuisement mental et physique, ou pour accélérer la récupération post-sportive, ou encore se remettre plus facilement d'un rhume, améliorer le sommeil, atténuer les douleurs articulaires, récupérer d'un jet-lag, énumère Laurence Hue-Fontaine. L'inflammation et la douleur sont causées par la stagnation des molécules pro-inflammatoires, les cytokines. En relançant la circulation, les LED ont un impact significatif sur les douleurs. »

Attention toutefois, ce n'est pas un remède miracle. La lumière ne guérit pas et l'effet est progressif. « Il s'agit plutôt d'un moyen d'optimiser notre style de vie », nuance Charles Febraud, fondateur des trois centres Sanamente à Paris et à Rennes¹. L'expérience vous tente ? Vérifiez que l'appareil utilisé respecte la norme CE. ●

1. sanamente.fr, compter environ 70 euros la séance.

SHOPPING LUMINEUX

NEC PLUS ULTRA.

Il possède une concentration inédite de 600 LED précises et on apprécie surtout son confort et sa facilité d'utilisation. Masque visage Elite X600, **Nooance**, 699 €.



SÉCURISANT.

Un certificat garantit la puissance et l'efficacité de ses 236 LED. LED Visage Série 2, **Current Body**, 449 €.

INNOVANT.

Spécialiste historique de la lumière, la marque propose cette casquette qui stimule la repousse des cheveux, grâce à 120 LED. Hair Force LED Cap, **Talika**, 490 €.



MASSANT.

540 LED, trois types de lumière et un massage crânien à l'aide des lanières vibrantes, en prime. TheraFace Mask Glo, **Therabody**, 349 €.

Les saunas infrarouges, ultra-détendants

« Ici, les longueurs d'onde créent de la chaleur et pénètrent profondément dans le corps, explique François Galtier, fondateur du centre bien-être Octane à Paris (octane-wellness.com). Cela provoque une grande détente musculaire et active les systèmes parasympathique et cardio-vasculaire. » L'expérience est délicieuse, car la chaleur est douce, sans vapeur ni sentiment de suffocation ; on peut y rester plus longtemps qu'au sauna traditionnel. Par temps froid, c'est un régal. Compter environ 70 euros la séance.



LES THERMALIES

LE SALON DE L'EAU & DU BIEN-ÊTRE

OFFRES
SPÉCIALES
SALON

16-18 janvier 2026 • LYON

Cité internationale

22-25 janvier 2026 • PARIS

Carrousel du Louvre



ENTRÉE GRATUITE
pour 2 personnes
avec cette invitation



THALASSO | THERMALISME | SANTÉ | LONGÉVITÉ | SPA | INNOVATION | BIEN-ÊTRE



#LesThermalies2026

www.thermalies.com

Spas
Organisation

& bien-être
santé

Ca
M'INTÉRESSE

Capital

Doc du Sport

GEO

TOP
Santé

PSYCHOLOGIES

marie france

Notre
temps



Les curistes.fr

Télé
Loisirs

VIEUX

LE FIGARO
MAGAZINE



LE PROGRAMME DE LA MUSIQUE



L'AVOCAT

aux multiples bienfaits

Sa chair tendre et onctueuse offre une huile ultra-nourrissante. Un atout naturel de choix pour les épidermes et les cheveux secs et fragiles en hiver.

PAR **MONIQUE LE DOLÉDEC**

Si on fait volontiers confiance aux qualités nutritionnelles de ce fruit oléagineux, on connaît moins ses effets sous forme d'huile dans les formules cosmétiques. L'avocatier, *Persea americana*, sur lequel pousse l'avocat, est originaire du Mexique, où les Aztèques et les Mayas le consomment en mets mais aussi en produit de beauté depuis des millénaires. Il n'a été importé en France qu'au XVII^e siècle. Mais la plupart de la production vient encore du Mexique, et, pour la France, des Antilles, avec une spécificité : le fruit à un seul pépin (le noyau) ne mûrit qu'après sa cueillette ! Il en existe aujourd'hui plusieurs variétés, de vert lisse à brun granuleux.

C'est de sa belle chair tendre en première pression à froid qu'est tirée l'huile sélectionnée par les cosmétologues (*Persea gratissima oil* sur les listes INCI). Elle garde d'ailleurs sa couleur verte et une texture en affinité avec la peau, qui l'absorbe rapidement. Elle constitue une source de bons lipides : « L'avocat est riche en acides gras essentiels nourrissants, permettant de renforcer la barrière cutanée et empêchant sa déshydratation, rapporte Sébastien Dirou, *retail education manager* chez Kiehl's. Les vitamines B et E contribuent à réduire l'inflammation. Son

SHOPPING

NOURRISSANT

1. Pour les cuticules, un mix de 11 huiles dans un applicateur roll-on pratique. Huile Oméga, Remarquable Therapy Cosmetics, **Kure Bazaar**, 10 ml, 28 €.

2. Pour le contour des yeux, dans une texture décongestionnante à base de caféine et bêta-carotène.

Creamy Eye Treatment with Avocado, **Kiehl's**, 28 ml, 50 €.

3. Pour les cheveux épais, un cocktail de 7 huiles botaniques pour discipliner et faire briller les fibres.

Huile sublimatrice disciplinante Phyto 7 Elixir, **Phyto**, 100 ml, 29 €.

4. Pour le visage, additionnée de miel, d'avoine et de jasmin. Crème Jasmine Flower Menopause, **Antipodes**, 60 ml, 50 €.

5. Pour le corps et les cheveux, une huile pure à 100 % certifiée Cosmos. Huile de pulpe d'avocat, **Officine Universelle Buly**, 30 ml, 20 €.

huile aide à décongestionner et à nourrir les contours des yeux fragiles. » Le fondateur de Kure Bazaar, Christian David, l'introduit dans ses soins : « Les oméga-9 nourrissent en profondeur, les oméga-3 et 6 soutiennent la production de kératine et renforcent les ongles mous et cassants. » Pour le corps, elle assouplit les zones rêches ou tirillées, et constitue une source de lumière et de lissage pour la fibre capillaire rebelle, en soin avant-shampooing. Bonne nouvelle : la plupart des marques de cosmétiques choisissent une huile d'avocat issue de production équitable, qu'elle soit en provenance du Mexique (chez Kiehl's), d'une île du nord de la Nouvelle-Zélande (pour Antipodes) ou d'Afrique (pour Kure Bazaar). Alors, prêts à confier votre peau à un bon avocat ? ●



MINÉRAUX

Inertes, stables, perçus comme non-chimiques, les minéraux extraits du sol constituent la base de certaines crèmes solaires et du maquillage dits « naturels ». Mais sont-ils totalement éthiques ?

PAR **GABRIELLE STÉRIN**

Depuis une petite vingtaine d'années, les minéraux intéressent de près labos et consommateurs. Extraits de la terre et micronisés, ces produits inorganiques séduisent par leur stabilité, leur tenue et une tolérance cutanée appréciée par les peaux sensibles et réactives. Concrètement, quel rôle jouent-ils ? « Les oxydes de fer assurent une bonne couvrance au fond de teint, le mica donne aux fards un aspect chatoyant, l'oxyde de zinc aide à protéger des UV, tandis que les silices promettent aux formules un peu trop grasses un délicat effet poudré », détaille Julie Magand Castel, chimiste biologiste et cocréatrice de la marque Mastel. Point de départ ? Des matières premières extraites de gisements exploités en Inde, aux États-Unis, en Grèce ou en France. Après extraction, les poudres sont purifiées, broyées puis séchées, opérations qui mobilisent une grande quantité d'eau et d'énergie. Vient ensuite un traitement de surface avec une modification de l'enveloppe des pigments minéraux pour adoucir le toucher, gagner en sensorialité ou réduire l'effet blanchissant des écrans solaires. « Mais ce "revêtement" peut tellement modifier la matière que celle-ci perd son caractère "naturel". Et le bilan carbone finit par peser lourd », ajoute la cosmétologue. La parade : des produits de synthèse comme le mica. Obtenus en laboratoires, ils restituent l'effet optique recherché sans alourdir la pression sur les ressources. « Le mica synthétique a une couleur beaucoup plus vive, parce qu'il est synthétisé en laboratoire et, donc, de qualité très pure. Contrairement au mica naturel, il n'est pas contaminé par les éléments-traces métalliques [les métaux lourds, ndlr] », souligne Gabbi Loedolff, membre de l'équipe *creative buying* de Lush. En résumé, le minéral est un choix pertinent pour la peau, surtout si elle est sensible, mais il ne constitue pas une garantie environnementale pour autant. ●

NOS TROIS COUPS DE CŒUR



1. Pour le voile lumineux « seconde peau » et son filtre solaire minéral allié des peaux sensibles. Fond de teint poudre soin SPF, **Aime**, 42 €.

2. Pour sa formule avec oxyde de zinc sans nanoparticules. Fluide solaire minéral teinté SPF 50, The Uniform, **Merit**, 42 €.

3. Pour ses couleurs lumineuses, dont les pigments minéraux garantissent l'intensité. Palette Euphoria Shades, **Lavera**, 21,90 €.

L'initiative à saluer : Une coalition pour une filière équitable



En Inde, une partie du mica provient de zones économiquement et socialement vulnérables, exposées aux risques des conditions de travail dangereuses et du travail des enfants. La Responsible Mica Initiative (RMI) a été constituée pour bâtir une filière équitable, responsable et durable. Cette coalition mondiale composée d'entreprises connues (Shiseido, LVMH, Sol de Janeiro, L'Oréal, Huda Beauty, Chanel, etc.) déploie des programmes d'autonomisation des communautés et distribue des bourses aux enfants marginalisés. **Joues Contraste**, fard à joues poudre n° 82 Reflex, Chanel, 54 €.



KÉFIR ET KOMBUCHA : *le bien-être pétille !*

Ultra tendance, ces boissons millénaires sont les nouvelles stars de l'apéritif. Leurs saveurs subtiles et leurs vertus digestives en font une alternative joyeuse à l'alcool. Idéal en janvier... et toute l'année.

PAR **CÉLINE LISON**

Nés il y a plusieurs milliers d'années, le kéfir et le kombucha n'ont jamais été aussi en vogue ! Des influenceurs aux stars de cinéma, en passant par les promoteurs d'une nourriture saine et vivante et certains grands chefs, les gourmets *healthy* ne jurent que par ces boissons. Leur secret ? Elles offrent d'excellentes alternatives aux sodas et à l'alcool. D'abord parce qu'elles sont tout aussi pétillantes mais bien moins sucrées, et aussi parce que leur côté vivant et leur association avec différents fruits leur permettent de développer une infinité d'arômes.

LA RÉVOLUTION DE LA FERMENTATION

Dans son livre *La Fermentation, au rythme du vivant* (Terre vivante, 2024), la cheffe Vanessa Lépinard s'enthousiasme : « Si l'on veut entretenir un microbiote intestinal sain et une bonne immunité, s'opposer à la malbouffe, manger moins de viande et de poisson, alors la fermentation devient incontournable. » Le kéfir (de lait ou de fruits) utilise ainsi des grains vivants, abritant bactéries lactiques et parfois levures, le tout lui conférant des propriétés antioxydantes. Le kombucha, lui, se concocte à partir d'un *scooby*, également appelé « mère de kombucha », une colonie symbiotique de levures et de bactéries qui transforme le thé (vert ou noir) sucré par fermentation mixte. Ses levures produisent d'abord un peu d'alcool que des bactéries transforment en acides, lui procurant son goût légèrement acidulé.

LES ALLIÉS DU MICROBIOTE

« Ces deux boissons contiennent des micro-organismes, qui interagissent avec les bactéries du microbiote intestinal et contribuent à l'équilibrer, souligne le nutritionniste Anthony Berthou. En outre, même les personnes intolérantes au lactose peuvent généralement digérer le kéfir de lait. Seul bémol : la fermentation peut générer des ballonnements, des gaz, voire une accélération du transit pour les personnes les plus sensibles. Il faut tester et adapter les quantités en conséquence. »

Côté gustatif, le kéfir de fruits offre une douceur subtile, moins sucrée et plus désaltérante. Le kombucha, lui, développe un goût plus complexe, un équilibre sophistiqué entre douceur et acidité, avec des notes caractéristiques du thé. Une chose est sûre : les bulles de demain sont bien vivantes !

C'est moi qui l'ai fait !

Les deux boissons sont commercialisées en grande surface au rayon frais (le choix du bio s'impose). Mais, avec un peu d'organisation, de temps et de soin, il est possible, à peu de frais, de se lancer dans un processus de fermentation artisanale. Grains de kéfir et mères de kombucha s'échangent ou se donnent parfois entre particuliers (via les boutiques bio, notamment). Il existe aussi des kits de démarrage (chez le Français My Scooby, par exemple) avec ferments, bocaux et toutes les explications nécessaires. Une semaine plus tard, vous pourrez déguster votre propre boisson fermentée.



Nos deux recettes

1

Kombucha nature

POUR 1 LITRE

Préparation : 5 minutes • Infusion : 15 minutes •
Repos : 7 jours

INGRÉDIENTS • 1 mère de kombucha (voir notre encadré page précédente) • 1 litre d'eau de source • 100 ml du liquide qui entoure la mère de kombucha (ou d'une cuvée précédente) pour servir de starter • 80 g de sucre • 5 g de thé noir (Ceylan ou Darjeeling)

Faites infuser le thé dans 1 litre d'eau bouillante sucrée. Après 15 minutes, filtrez et versez dans le bocal.

Déposez-y la mère, sa partie claire et lisse vers le haut, ajoutez le liquide qui l'entourait et couvrez d'un tissu.

Laissez fermenter 1 semaine à l'abri du soleil et à température ambiante, entre 22 et 23 °C (au-delà, le scoby risque de se détériorer). Une nouvelle mère va se former en se collant à l'autre.

Retirez les deux mères, filtrez et conservez au réfrigérateur.

Consommez dans les 15 jours.



2

Matcha kéfir

POUR 1 LITRE

Préparation : 10 minutes • Repos : 48 heures

INGRÉDIENTS • **Pour le kéfir** • 1 litre d'eau non chlorée • 30 g de sucre de canne blond • 30 g de grains de kéfir de fruits • 1 figue séchée • 2 rondelles de citron • **Pour l'aromatisation** • 1 à 2 c. à c. de matcha • 1 c. à c. de sucre ou de miel (facultatif)

PREMIÈRE FERMENTATION

Versez l'eau puis le sucre dans un bocal hermétique de type Le Parfait (contenance : 1,5 ou 2 litres).

Mélangez pour bien dissoudre le sucre.

Ajoutez délicatement les grains de kéfir, la figue et les rondelles de citron.

Fermez le bocal hermétiquement et entreposez-le 24 à 72 heures dans un placard à l'abri de la lumière directe, à température ambiante (le kéfir est prêt quand on observe de petites bulles se former et que le liquide devient trouble et mousseux).

SECONDE FERMENTATION

Mettez le kéfir dans une bouteille à limonade de 1 litre.

Versez-y le matcha, le sucre ou le miel (facultatif), puis secouez la bouteille en douceur pour diluer.



Laissez fermenter 24 heures pour la seconde fermentation.

Filtrez éventuellement avec une étamine si vous craignez les grumeaux. C'est prêt!

Buvez bien frais. ●

Recette extraite de *Mon année fermentée* d'Andréa Decaudin (Leduc, 2025).

Visez juste pour votre *épargne* avec Garance



Partenaire
officiel

0 801 112 333

Service & appel
gratuits



Garance
Épargne Retraite Prévoyance

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

QUAND LE LION

nous rappelle notre place

Nous, humains, sommes habitués à être au sommet de la chaîne alimentaire, mais nous imaginer proie peut changer notre regard.

PAR **FREDERIKA VAN INGEN**

LE TÉMOIGNAGE DE CHRISTINE KRISTOF¹

« Il y a vingt ans, avec des écovolontaires, dans le parc national de Tsavo, au Kenya, je passais neuf heures par jour à observer les éléphants. Nous dormions dans un campement et j'ai eu envie de faire comme chez nous : dormir dehors. Au départ, on tente de me dissuader, puis on me propose une tente "en dur" avec une terrasse surplombant la savane. J'entends un rugissement : les Maasaï, gardiens des lieux, me disent que le lion est loin et que l'endroit résonne. J'accroche quand même des ustensiles en métal sur la terrasse pour être alertée en cas de visite inopinée. Je tire mon lit de camp à moitié dehors. Je bois mon thé sous les étoiles. À côté, des babouins se disputent. Je médite en tailleur sur mon lit, mais reste vigilante. Soudain, j'entends un rugissement tout proche : arrêt sur son à l'intérieur de moi ! Mon corps se tend, ma respiration s'accélère, je suis tétanisée. Deuxième rugissement ! Mes poils se hérissent... Mon instinct me pousse à tirer mon lit à l'intérieur de la tente et à fermer. Je m'assieds, et réalise que j'ai oublié de fermer l'arrière. Je ne peux plus bouger pendant de longues minutes... qui me semblent une éternité. Enfin, j'entends les gardes qui demandent si tout va bien. J'ose enfin pousser un soupir. Ils effraient le lion en lui jetant des pierres... »

CE QUE LA NATURE NOUS APPREND

« Première leçon : même si, instinctivement, j'étais vigilante, il est essentiel d'écouter ceux qui vivent sur un territoire, qui en ont l'expérience et les usages.



Deuxième leçon : je me suis sentie comme une proie. On peut le ressentir en tant que femme dans certains endroits urbains, mais dans la savane, c'était la première fois que, dans mon corps, je me sentais réellement confrontée au fait de pouvoir être mangée. Me sentir proie m'a fait éprouver une fraternité avec les autres her-

bivores et prendre conscience de ma vulnérabilité. Cela m'a amenée à revoir ma place dans la grande toile du vivant. Comment je cohabite avec la nature, y compris chez nous ? Comment je me mets à l'écoute des habitants des lieux (humains et autres qu'humains) ? Comment je revisite ce sentiment de toute-puissance de ma culture, pour refaire alliance autrement avec les animaux, les humains et moi-même ? »

ET SI VOUS ESSAYIEZ ?

Jouez à être dans la peau d'un petit animal qui se déplace dans la forêt. Comment est-ce en vous, de vous sentir proie potentielle ? Y a-t-il plus de peur, de vigilance, d'attention, de présence ? Notez ce que cette expérience change en vous... N'hésitez pas à la renouveler. ●

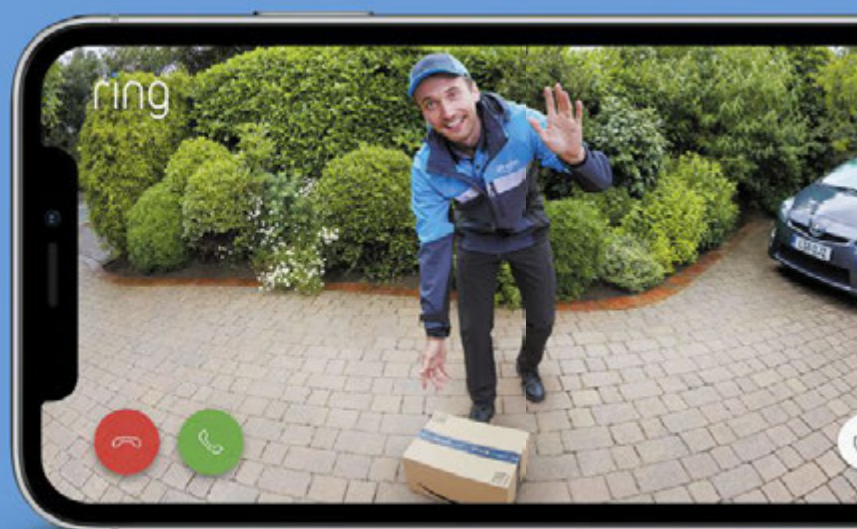
1. Christine Kristof est fondatrice de l'association AnimaTerra, pour une approche spirituelle de l'écologie et une (re)connexion sensible à la nature, animaterra.fr.

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



La sécurité connectée pour tous

Gardez un œil sur votre domicile où que vous soyez grâce à la sonnette vidéo HD et aux alertes en temps réel, pour une tranquillité d'esprit absolue.



L'art au SOMMET

Pour attirer un public nouveau ou agrémenter les soirées des fondus de la glisse, les stations rivalisent de créativité. Concerts, expos, musées prennent de la hauteur. Notre sélection d'hiver.

PAR **THIERRY BEAUREPÈRE**

VALLOIRE

Capitale de l'art sur glace

L'art est encore plus beau lorsque fragile et éphémère. À Valloire, il ne dure que quatre jours, pour que l'urgence rime avec la brillance. Depuis trente-quatre ans, la plus méridionale des stations de Savoie accueille le Concours international de sculptures sur glace et neige. Pour l'édition 2026 qui se déroulera du 13 au 16 janvier (glace), puis du 20 au 23 janvier (neige), plusieurs dizaines de sculpteurs du monde entier, les pieds sur les pistes et la tête dans les étoiles, sont attendus. Les artistes disposent de trois jours et trois nuits pour imaginer des œuvres figuratives ou imaginaires, jouant avec les caprices de la météo et les variations de température, les couleurs du temps et les brillances du ciel... Entre jeux d'adresse et d'équilibre, ils travaillent les blocs de glace ou de neige avec leurs meuleuses et disquieuses comme d'autres la glaise avec leurs mains et truelles, pour donner vie à des géants parfois hauts de quatre mètres mais fragiles, qui ne resteront sur pied que quelques jours. Cette parenthèse enchantée titille l'imaginaire et apaise les esprits des artistes comme des spectateurs, jusqu'à la communion finale lorsque les œuvres sont mises en lumière, pour une nuit onirique.

La bonne idée : à Valloire, on combine sports d'hiver avec initiation à la sculpture sur glace par Sébastien Dieu, sculpteur professionnel. Gratuit, cet atelier se déroule pendant le concours, sur le plateau des Verneys (à trois kilomètres de Valloire), là où se déroule la compétition.

valloire.net.

SANCY Le jazz fait swinguer le massif

Dans le massif du Sancy, au cœur de l'Auvergne, les neiges sont loin d'être éternelles. Alors on y vient aussi pour se ressourcer et pour vibrer au rythme de la 36^e édition du Sancy Snow Jazz (du 7 au 14 mars), en profitant des dernières pistes ouvertes. Ici, le jazz est accessible, au sens propre comme au figuré. Les grands noms de la scène internationale réchauffent l'atmosphère en jouant du jazz classique (celui des origines), entre jazz New Orleans, de style dixieland, jazz manouche ou blues, pour satisfaire les oreilles des experts comme des novices. Et le festival s'installe dans une dizaine de communes, en vallée et sur les sommets, dont les plus célèbres sont le Mont-Dore, Super-Besse, Saint-Nectaire ou La Bourboule. Mieux, on swingue entre amis ou en famille avec des événements qui prennent diverses formes, du spectacle intime et convivial dans un café (comme La Taverne, au Mont-Dore) au show dans les salles polyvalentes en passant par des ciné-concerts, avec des prix tout doux. Les concerts de l'après-midi sont gratuits; ceux en soirée ne dépassent pas les 20 euros et sont même gratuits pour les enfants de moins de 12 ans.

La bonne idée : Vous ne skiez pas ? Pas de panique ! Le téléphérique du Sancy (Mont-Dore) ou celui de la Perdrix (Super-Besse) proposent aux piétons de prendre de l'altitude pour admirer les panoramas enneigés et respirer l'air pur de l'Auvergne à pleins poumons.

sancy-snowjazz.com.



FLAINE Une expérience (archi)surprenante

Il y a quelque soixante ans, en 1964, l'État lance le plan Neige. Pour démocratiser les sports d'hiver et éviter l'exode des montagnards, de nouvelles stations sortent de terre, imaginées par des architectes qui bouleversent les codes. À Flaine, Marcel Breuer – l'un des maîtres du mouvement moderniste Bauhaus – imagine une architecture en béton brut pour intégrer les bâtiments dans un paysage de falaises et multiplie les angles pour jouer avec les lumières. En rupture avec les traditions montagnardes, cette esthétique singulière participe à l'identité de la station, dont certains immeubles sont aujourd'hui classés monuments historiques; comme l'iconique Le Flaine, parallélépipède partiellement suspendu au-dessus du vide et devenu club de vacances, ou la chapelle œcuménique bâtie en 1973, seul bâtiment en bois et ardoise. Mais à l'intérieur, le mobilier est fidèle à la vision épurée de Marcel Brauer. Cette ambiance est magnifiée par les sculptures monumentales signées Picasso, Dubuffet ou Vasarely, plantées au détour d'une piste ou au pied d'une télécabine, et par le centre d'art aux expositions surprenantes; une expérience arty à glisser entre une descente grisante et une randonnée en raquettes vivifiante...

La bonne idée : posez vos valises au Totem Friendly Hôtel, aménagé dans un écrin de béton réchauffé par des tissus aux motifs ethniques et des fresques de street art. Et pour tout comprendre des choix esthétiques de Flaine, optez pour une visite guidée (et gratuite).

flaine.com.





SAINT-GERVAIS

Séances culturelles
et pauses bien-être

Saint-Gervais-les-Bains pourrait se contenter de profiter de sa situation au pied du mont Blanc et aux portes du vaste domaine skiable qui file jusqu'aux Contamines ou Combloux, pour de longues descentes entre clairières et forêts. Mais le village a su conserver son âme savoyarde, pour se cultiver après l'effort. Cet hiver, la Fondation Gautier Capuçon (violoncelle de renom) y organise trois soirées de concert classique (du 7 au 9 janvier), complétées par des ateliers et tables rondes. Saint-Gervais se démarque aussi par son versant... culturel. La station compte en effet quatre musées. L'ancienne Maison forte de Hautetour du XIII^e siècle accueille une exposition dédiée à l'alpinisme et à l'histoire de la Compagnie des guides. La Cure fait découvrir le patrimoine local, entre expositions, ateliers créatifs et visites patrimoniales. À combiner avec le musée d'Art sacré de Saint-Nicolas-de-Véroce, qui conte l'histoire de ce bourg et de ses fameux colporteurs, avec pour chef-d'œuvre le Trésor de Saint-Nicolas. Et pour ceux qui préfèrent regarder vers le futur, l'étonnant espace Pile Pont Expo (aménagé dans le pilier d'un pont!) est dédié à l'art contemporain.

La bonne idée : bien avant l'essor du ski, les thermes de Saint-Gervais attiraient les voyageurs. Aujourd'hui, des mini-cures plaisir et massages promettent des moments voluptueux. Un forfait combine même quatre heures de ski et trois heures de spa.

saintgervais.com.



MEGÈVE

La musique classique
au sommet

Sous le ciel pur et étoilé de Megève, la musique classique se fait plus puissante et plus émouvante. Après une première édition qui a fait résonner les airs de Mozart ou Bach dans la chic station de Haute-Savoie, le Festival Classiquicime revient du 26 au 29 mars avec l'ambition de devenir le rendez-vous de la scène culturelle alpine. Les notes de piano et violon feront toujours résonner les murs du Palais Megève ou de l'église Saint-Jean-Baptiste. Mais cette année, Classiquicime prend ses aises avec des concerts gratuits sur la place du village, des brunchs musicaux au Grand Hôtel Soleil d'Or et des performances en altitude. Ainsi, ce sextuor de cuivres qui jouera des standards de jazz et grands airs d'opéra sur la terrasse avec vue du restaurant Super Megève. L'exigence artistique se double d'une volonté d'accessibilité, avec des œuvres iconiques revisitées. Les mélomanes pourront profiter de concerts baroques en fin de journée et, plus insolites, (re)découvrir *Les Quatre Saisons* de Vivaldi accompagnées par une troupe de danseurs hip-hop ou participer à une nuit russe, avec *Pierre et le Loup* conté par le comédien Alex Vizorek...

La bonne idée : Megève compte dix-sept galeries d'art, pour s'émerveiller après le ski. Cet hiver, on découvre l'univers du sculpteur Pierre Margara à l'Espace Édith Allard et celui de Manuela Rossi (sculptures, peintures, bijoux, mobilier) à la Ferme des artistes. ●

classiquicime-megève.com

classiquicime-megève.com/billetterie-2026.



Magdalena Abakanowicz

La trame de l'existence

20 novembre 2025
12 avril 2026

 **MUSÉE
BOURDELLE**

18, rue Antoine-Bourdelle
75015 Paris
www.bourdelle.paris.fr
#MuseeBourdelle

PARIS
**MU
SÉES**

C'EST NOUVEAU

Chevelure de rêve, forme rayonnante et mine radieuse, notre sélection coup de cœur pour aborder l'hiver dans la bonne humeur.



SÉRUM BONNE MINE

Formulé à base d'huile de carotte antioxydante et d'astaxanthine – un pigment issu d'une microalgue –, ce sérum est à 99 % composé d'ingrédients d'origine naturelle. Il contribue jour après jour à assurer un visage défatigué et lumineux. Sa texture gélifiée légère laisse la peau fraîche et tonifiée, comme son parfum floral raffiné réconfortant.

Sérum Concentré Carotte Evoluderm, 30 ml, 11,90 €.
evoluderm.com.



CHEVELURE ÉCLATANTE

Cette innovation nutricosmétique française agit de l'intérieur pour révéler la beauté naturelle des cheveux. Sa formule associe des actifs brevetés, hautement biodisponibles et cliniquement prouvés pour renforcer la fibre capillaire, stimuler la pousse, redonner éclat et densité. Face aux déséquilibres liés au stress, aux carences ou aux bouleversements hormonaux, ce rituel global favorise brillance, souplesse et hydratation profonde.

Collagène cheveux, Terravita, Doypack 30 jours, 31,20 €.
terravita.fr.

SOIN CONFORT

Pour réparer les peaux sèches, calmer les rougeurs et renforcer la barrière cutanée mise à mal en hiver, ce sérum contient un complexe nourrissant de trois huiles végétales concentrées en oméga-3, 6 et 9. Utilisé matin et soir, seul ou sur une crème, il aide à retrouver la souplesse et sceller l'hydratation en recréant une couche lipidique protectrice, comme un cocon.

Sérum Omega, Yon-Ka, 30 ml, 85 €. yonka.com.



DUO SPÉCIAL ARTICULATIONS

Développée par les Laboratoires Expanscience, Iana propose des solutions naturelles à visée articulaire à travers une gamme de soins mais aussi de compléments alimentaires, sans colorants, OGM ni conservateurs. La routine « Mobilité et sérénité » est idéale, grâce à une complémentarité de deux produits en programme d'un mois.

Gel froid intense et complément alimentaire Santé articulaire et Humeur positive, Iana, 100 ml, 13,90 €, et 60 comprimés, 27,90 €.
En pharmacies.



PLAISIRS SIMPLES

Dans leur format voyage ultra-pratique, on emporte ces petits flacons d'eau de toilette bienfaisante partout avec soi. Il ne reste qu'à choisir selon son besoin du moment : la poésie d'un jardin japonais avec Shiso, la relaxation avec Thé vert, l'effet tonique épicé de Gingembre ou la douceur poudrée d'Ammande persane.

Parfums Roger & Gallet, 30 ml, 19,90 €. En pharmacies ou sur roger-gallet.com.



BRISER LA SPIRALE STRESS-FATIGUE

La formule naturelle unique de Magnefor associe du magnésium, sous forme bisglycinate hautement assimilable et de la vitamine B6, pour retrouver un bon équilibre nerveux et réduire la fatigue.

Supplémentation en magnésium et B6, MAGNEFOR®, ISN®. 90 gélules végétales, 16,50 €. En pharmacies et sur isn-sante.com – Code ACL 6274775.

YEUX PROTÉGÉS

L'exposition aux écrans peut provoquer une fatigue visuelle, de l'inconfort, mais aussi accélérer le vieillissement de vos yeux. Le laboratoire Bausch+Lomb, expert en ophtalmologie, a créé Aqualarm Écran, une formule spécifique pour lutter contre la lumière bleue. Grâce à l'association d'antioxydants et d'acide hyaluronique, ces petites



gouttes apportent hydratation, confort immédiat et protection.

Aqualarm Écran, 10 ml, 10,90 €.

En pharmacies. 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 (0051). Fabricant : C.O.C. Farmaceutici S.r.l. – Italy.

THÉÂTRE

SIMONE
BERRIAU
1997-2023

ANTOINE JEAN-MARC DUMONTET

Jean-Marc DUMONTET
présente

FRANCIS HUSTER

en
Thérapie

Avec

Yann Gaël
Tess Lauvergne
Raphaëlle Rousseau

Mise en scène et scénographie
Charles Templon
Assisté de Félix Beaupérin

Après le succès de la série
retrouvez *En Thérapie* sur scène

Adaptation théâtrale et dialogues de François Pérache
librement inspirée de la série « Betipul »
créée par Hagai Lévi, Ori Sivan et Nir Bergman

Lumières : Denis Koransky, Costumes : Amandine Cros,
Son : Camille Vitté, Vidéo : Thomas Guiral

WWW.THEATRE-ANTOINE.COM

Le Parisien

À PARTIR DU 17 JANVIER 2026

Konbini

Chroniques sur *LA CONDITION FEMININE*



COUP DE CŒUR



À propos des femmes
de Susan Sontag, traduit
de l'anglais (États-Unis)
par Nathalie Bru, Christian
Bourgois, 216 p., 20 €.

SUSAN SONTAG

Née en 1933 à New York, la critique et essayiste s'est distinguée avec des ouvrages majeurs comme *Sur la photographie*, *Le Style camp* ou *La Maladie comme métaphore* (Christian Bourgois). Intellectuelle féministe, elle est morte en 2004, peu de temps après avoir reçu le National Book Award pour son roman *En Amérique* (2000).

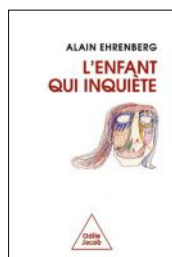
On jurerait que ces textes ont été écrits ces derniers mois tant ils résonnent avec notre époque. Domination masculine, inégalités de genre, angoisse du vieillissement... Tout y est déjà décrit, disséqué avec une absolue justesse et traduit d'une plume limpide. L'Américaine Susan Sontag a pourtant rédigé ces articles dans les années 1970, « entre son séjour au Viêt Nam et le premier diagnostic de son cancer », précise la préface, qui salue « l'œuvre d'une gladiatrice ». L'intellectuelle est morte en 2004, mais ce livre posthume, composé de sept textes, dont la plupart sont inédits, exhume à point nommé sa finesse d'analyse et sa force de combustion.

La première chronique, « Le deux poids deux mesures du vieillissement », dénonce le jeunisme propagé par les médias, la haine du corps qui se transforme avec l'âge, porte secours aux femmes, pour qui « vieillir est une punition sans fin ». La deuxième, « Le tiers-monde des femmes », évoque déjà le « sexisme de la grammaire », les mécanismes insidieux qui conditionnent les femmes « à devenir des adultes de seconde zone ». La dernière partie de l'ouvrage, intéressante bien qu'un peu plus datée, critique la réhabilitation par certaines féministes de l'œuvre de la photographe et documentariste allemande Leni Riefenstahl, propagandiste du Troisième Reich. Plus largement, et non sans une redoutable ironie, Sontag sabote ici le piédestal sur lequel les hommes se sont confortablement installés. Et tend un miroir parfois sévère aux femmes, qu'elle invite à s'affranchir des attentes qui pèsent sur elles, à se montrer « impolies, stridentes », à bousculer les standards de beauté, à « mener la vie la plus pleine, la plus libre et la plus imaginative possible ». Rien de plus actuel ni de plus galvanisant.

E.D.

D.R.

PSYCHOLOGIE

**L'Enfant qui inquiète**

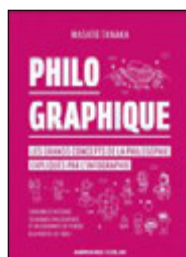
d'Alain Ehrenberg

En un siècle, notre regard sur les enfants s'est métamorphosé. Pas tant sur ceux qui semblent naturellement s'épanouir que sur tous les autres : ceux qui souffrent, vacillent, grandissent avec des troubles psychiques. En résumé, ceux qui « inquiètent ». Le sociologue Alain Ehrenberg raconte cette puissante conversion du regard, avec à la clé une modification du statut de l'enfant et du soin dont il doit bénéficier. Des intuitions de Françoise Dolto au développement des neurosciences, des bagnes pour enfants à l'école inclusive, Ehrenberg livre une excellente synthèse des avancées de la loi, du rôle parental (de l'autorité à la responsabilité) et de l'approche médicale depuis les années 1950 jusqu'à aujourd'hui. Conquête de l'autonomie, souci du handicap, déploiement des capacités et du bien-être. Ou comment « l'enfant qui inquiète » s'est mué en individu à protéger. **E.D.**
Odile Jacob, 192 p., 22,90 €.

**Comprendre un enfant ou un adolescent en deuil**
de Béatrice Copper-Royer et Marie Guyot

La mort nous fait peur. Mais que représente-t-elle pour les petits et les presque grands ? La psychologue Béatrice Copper-Royer et la journaliste Marie Guyot nous guident à travers les réactions des enfants face au deuil. Surprise : souvent, l'enfant ne semble rien ressentir, joue beaucoup ou se montre très turbulent. Le deuil existe pourtant, mais ne suit pas la logique de l'adulte. Parfois, il prend la forme d'une réaction émotionnelle complexe, se faufile dans les silences, habite les rêves, se révèle au détour d'une phrase. Faut-il les emmener au cimetière ? Comment trouver les mots ? Comment parler de mort particulière comme le suicide ? Ici, on apprend à être un meilleur soutien pour ceux qui en ont besoin mais ne savent pas toujours l'exprimer. Ce livre donne des pistes pour continuer à faire vivre le ou la défunte, à travers des rituels qui offrent aux jeunes endeuillés un certain réconfort. **A.B.**
Eyrolles, 200 p., 17,90 €.

PHILOSOPHIE

**Philo graphique**
de Masato Tanaka

Et si l'on considérait la philo comme un jeu d'enfant ? Quelques bonshommes, trois schémas, une citation, et hop : le cerveau s'égaye et les idées impriment. Tel est le parti pris de ce livre réjouissant, une petite histoire de la philo en infographies malicieusement élaborée par le Japonais Masato Tanaka. En une page, vous saisissez les grandes lignes de la doxa de Platon, de l'existentialisme chez Kierkegaard ou encore du biopouvoir chez Foucault. Chaque infographie est courte – notice biographique, résumé de l'œuvre, crobar ludique – mais rien n'est survolé. On grappille vraiment du savoir, des explications récréatives sur l'idéalisme allemand, la justice selon Aristote ou la monade de Leibniz. Redoutable concept graphique pour apprivoiser la pensée de nos grands philosophes. Et cadeau de Noël aux petits oignons pour les lycéens de votre entourage. **E.D.**
Traduit du japonais par Ameline Garnier, Armand Colin, 352 p., 24,90 €.

SPIRITUALITÉ

**Ces mystiques qui nous éclairent et nous inspirent**
de Flavia Mazelin Salvi

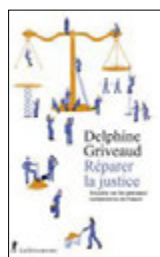
Du Moyen Âge au XX^e siècle, la spiritualité s'est aussi conjuguée au féminin. On connaît Thérèse d'Avila, Hildegarde de Bingen ou Simone Weil. Mais que peut-on dire d'Eileen Caddy, Mā Ananda Moyī ou Marguerite Porete ? Flavia Mazelin Salvi, qui a été rédactrice en chef de *Psychologies*, raconte la vie, les écrits de ces femmes, et s'interroge : ces autrices ont-elles encore des choses à nous dire aujourd'hui ? En découvrant leurs combats, leur engagement, on s'aperçoit que ces mystiques dispensent un savoir gai et libre, invitant à une spiritualité libératrice, en dehors de tout fait religieux. En deuxième partie, un atelier mystique nous permet d'appliquer leurs principes : on apprend à devenir le jardinier de ses pensées, à méditer, à lire dans son cœur, à s'ouvrir à la sagesse. Le mysticisme vécu ici comme une explosion de sensations et d'émotions, pour un livre lumineux et positif. **A.B.**
Le Courrier du livre, 224 p., 18 €.

SOCIÉTÉ



Petit Guide de survie aux discussions des repas de famille collectif, sous la direction de Clément Reversé

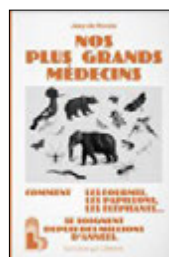
C'est la principale embûche de Noël : les discussions pénibles qui émaillent le dîner, où se mêlent arguments fallacieux et assertions indigestes. Pour se prémunir « contre les idées réchauffées », une équipe de chercheurs et chercheuses en sciences sociales a mis au point un délicieux guide de riposte, sinon de survie. Les jeunes sont-ils vraiment de plus en plus violents ? N'a-t-on plus le droit de rien dire depuis MeToo ? Les chômeurs profitent-ils du système ? À chaque fois, un spécialiste vous offre une réponse ciselée à garder sous le coude. « Attention, ce livre n'est pas destiné à être utilisé comme projectile », soulignent avec humour les auteurs (Johanna Dagorn, François Dubet, Dominique Méda, etc.), qui argumentent néanmoins avec le plus grand sérieux sur le mythe de la méritocratie ou sur les vrais responsables du trou de la Sécu. Salvateur ! **E.D.**
Le Bord de l'eau, 168 p., 12 €.



Réparer la justice de Delphine Griveaud

Et si l'on essayait le dialogue et l'empathie ? La justesse de la rencontre pour une meilleure justice ? La sociologue Delphine Griveaud a enquêté pendant trois ans sur la justice restaurative, pratique récente qui consiste à organiser des médiations entre les victimes et les auteurs de violences ou de délits, hors du tribunal. Ces espaces de discussion, de réparation, visent à dépasser les « attentes punitives », à favoriser l'écoute et la reconstruction de chacun. Au-delà du champ pénal émergent différentes alternatives – cercles de soutien, conférences familiales, confrontations, jeux de rôles –, encadrées par des animateurs ou des psys pour responsabiliser les uns et soigner les autres. En pleine crise de l'institution judiciaire, ces pratiques n'offrent pas forcément de solution miracle mais peuvent insuffler à la justice un précieux « supplément d'âme ». **E.D.**
La Découverte, 256 p., 21 €.

SANTÉ



Nos plus grands médecins de Jaap de Roode

Professeur de biologie aux États-Unis spécialisé dans l'écologie, l'auteur nous plonge dans un univers méconnu : l'automédication chez les animaux. Saviez-vous que les dauphins se frottent aux coraux pour éviter les colonies de champignons sur leurs peaux ? Les chimpanzés, eux, mangent des feuilles amères afin de lutter contre les parasites, et les papillons monarques se gorgent de plantes qui atténuent leurs maladies. Depuis quinze ans, Jaap de Roode s'émerveille devant l'ingéniosité des animaux, qui utilisent les champignons, les parasites, créent des pommades, des désinfectants pour se soulager. Certains ont même découvert l'ivresse, comme les singes ou les éléphants ! Pourquoi ce sujet devrait-il nous intéresser ? D'abord pour soigner nos animaux domestiques à moindres frais, mais aussi améliorer cette pharmacie vivante que représente la biodiversité. Un essai qui se lit comme un roman ! **A.B.**
Les Liens qui libèrent, 320 p., 22 €.

PARENTALITÉ



L'Art d'accommoder les mères de Geneviève Delaisi de Parseval

Alors que la gestation pour autrui (GPA) est interdite en France, elle essaime doucement à l'étranger (Grande-Bretagne, Belgique, etc.), avec ses variantes et ses sempiternelles questions : peut-elle être éthique et non une exploitation du ventre des femmes ? La psychanalyste et anthropologue Geneviève Delaisi de Parseval y semble plutôt favorable dès lors que la pratique est très encadrée, comme au Québec. Sur un sujet de société aussi clivant, l'autrice a pour elle le recul de ses enquêtes et la robustesse de ses sources, une somme d'entretiens avec des mères porteuses américaines, comme avec des enfants « portés », devenus des adultes « fiers » de leurs origines. Au-delà de ces stimulants témoignages, l'essai évoque certaines situations familiales plus ambiguës et quelques cas limites (en Belgique) qui nourrissent intelligemment la réflexion. **E.D.**
Odile Jacob, 192 p., 19,90 €.

FÉMINISME



Être un père féministe, mission impossible?

de Myriam Chatot et Marine Quennehen

Les nouveaux pères, on en parle depuis les années 1980. Pourtant, les études sont sans appel : les mères continuent à s'occuper en majorité de leurs enfants, à organiser le quotidien (la fameuse charge mentale). Ici, deux sociologues s'intéressent à ce qui se passe derrière les discours égalitaires et l'envie d'investissement paternel. Pourquoi les inégalités se construisent-elles et se perpétuent-elles malgré tout? Le nouveau père n'a rien d'une nouveauté, expliquent les autrices : déjà à la Renaissance, les pères cherchaient à passer davantage de temps avec leurs enfants lorsqu'ils le pouvaient. Les freins culturels, politiques, économiques existent encore. Comment aller dans le sens d'une plus grande égalité parentale? Grâce au congé paternel à plein temps par exemple, ou des entreprises plus soucieuses de permettre aux salariés une implication maximale. La route est longue...

A.B.

Textuel, 160 p., 19,90 €.

HUMOUR



Dictionnaire amoureux de la retraite heureuse

de Jean-Loup Chiflet

Depuis 1900, nous aurions gagné trente ans d'espérance de vie. Conséquence : l'heure de la retraite sonne moins comme une condamnation que comme un « âge des revanches », s'enthousiasme Jean-Loup Chiflet. « Comment faire bon usage de cet été indien? » Par exemple en suivant l'un des conseils de ce dictionnaire destiné aux seniors encore jouasses : étudier l'espéranto, débusquer des « coins à giroles », tester le long-côte ou le « glamping » (contraction de glamour et camping), apprendre la recette du velouté de topinambour ou suivre le chemin de Compostelle. Ou encore concocter ce genre de liste, délibérément légère, d'une truculence atemporelle. De la lettre A, comme « administration » (l'heure ou jamais de mettre ses papiers à jours), à Y, comme « yoga », dont la pratique maintient en forme bien au-delà de 67 ans!

E.D.

Plon, 448 p., 26 €.

BANDE DESSINÉE



Le monde est psy! Voyage en santé mentale

de Benoît Broyart, Jasmina Mallet et Laurent Richard

Parfois, le monde s'éclaire à la faveur d'un dessin. Les confusions et approximations se dissipent aussitôt. À ce titre, rien de plus clair et utile que ces planches explorant les zones obscures du cerveau et les grands enjeux de santé mentale : qu'est-ce que la folie? La norme? L'amnésie traumatique? La dépression? Comment se soigner ou se faire accompagner? L'auteur, Benoît Broyart, s'est associé au dessinateur Laurent Richard et à la psychiatre Jasmina Mallet pour dresser un panorama à la fois ambitieux et précis des troubles psy et de leur prise en charge. Le format BD se prête on ne peut mieux à la circulation de la parole (infirmiers, patients, thérapeutes) et à la vulgarisation de l'expertise. La maladie mentale s'affranchit ici des cases, des stigmatisations, au fil d'une narration originale et pédagogique.

E.D.

Hygée éditions, 128 p., 22 €.



Ça me prend la tête! de Margot Turcat

À 33 ans, on ne s'attend pas forcément à ce que son monde soit bouleversé par un gros problème de santé. Margot Turcat a subi un AVC brutal. Cette professeure d'art plastique bordelaise passionnée par son métier raconte ici sa plongée dans le monde du handicap. Après l'hôpital, le choc, il lui faut retrouver ce qu'elle appelle la vraie vie, c'est-à-dire un enfant, un métier, l'envie d'un autre bébé, mais aussi les douleurs chroniques, la kiné, les démarches administratives en pagaille et les problèmes financiers. En maniant l'humour, Margot explique comment elle a dû réapprendre à lire, à écrire, à bouger, et même la manière dont elle a réussi à monter sur un skate! Une BD pour montrer les galères, mais aussi les joies, les petites et grandes victoires dans une société qui ne fait pas encore assez de place aux handicapés. Bravo Margot!

A.B.

Larousse, 240 p., 16,99 €.

BANDE DESSINÉE

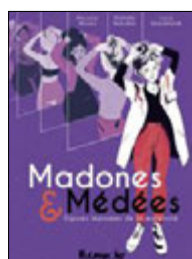


Le Petit Livre pour dire non au racisme et à l'antisémitisme

de Marion Joseph, illustrations de Sita

Rédactrice en chef du journal *Astrapi* et créatrice d'un podcast, l'autrice explique avec simplicité et clarté aux enfants ce que sont le racisme, l'antisémitisme, les combats pour les contrer, les grandes personnalités qui ont parfois payé de leur vie leur engagement. On croise au fil des pages Rosa Parks, Martin Luther King ou Simone Veil, et on apprend aux petits à se défendre, à réagir et à refuser les clichés qui circulent sur les Arabes, les Juifs, les Noirs, et qui fleurissent jusque dans les cours de récréation, constituant autant de mensonges et d'injures. Un joli album pour promouvoir les valeurs d'égalité, de tolérance, de fraternité, à l'heure où les actes antisémites, depuis le 7 octobre 2023, ne font qu'augmenter, et que 96 % des victimes, en France, d'une attaque antisémite ou raciste ne portent pas plainte. Nécessaire. **A.B.**

Bayard jeunesse, 55 p, 10,90 €.

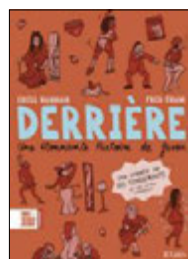


Madones & Médées

de Maurane Mazars, Mathilde Ramadier et Laure Woestelandt

Être mère n'a rien d'une évidence. Après le bouleversement de la naissance, chacune cherche son équilibre, évitant de basculer dans la posture purement sacrificielle (la madone) ou, à l'inverse, d'épouser la figure du monstre (Médée). Cette BD guette les points de bascule entre ces « figures imposées de la maternité », raconte notamment la face sombre : dépression post-partum, burn-out parental, regret d'être mère. La scénariste Mathilde Ramadier et la pédopsychiatre Laure Woestelandt n'estiment rien de la douleur des femmes reçues en consultation au service périnatalité de l'hôpital, mais leur épreuve est ici contrebalancée par le trait subtil de la dessinatrice Maurane Mazars et le regard bienveillant du trio. Leur docu-fiction interroge le désir maternel et désamorce les injonctions pesant sur celles qui viennent de transmettre la vie. **E.D.**

Futuropolis, 128 p., 21 €.



Derrière, une étonnante histoire de fesses

d'Erell Hannah, illustrations de Fred Cham

Ne pas se fier à la légèreté faussement grivoise du titre. Cette histoire dessinée de notre rapport à nos fesses dissèque bien plus largement l'évolution des standards de beauté imposés depuis des lustres (presque toujours par des hommes). Avant l'invention des grands miroirs, personne ne se souciait par exemple de la forme de son séant, puis des médecins français du XX^e siècle ont inventé la cellulite, fustigé la peau d'orange des femmes, édicté des normes arbitraires et scandaleuses dont se moquent avec une ironie désopilante Erell Hannah et le dessinateur Fred Cham. Leur « essai graphique » cite Georges Vigarello sur la beauté, des travaux d'universitaires américaines, dézingue les injonctions contradictoires, dessine l'évolution des fantasmes ou des complexes, de Marie-Antoinette à Kim Kardashian. Hilarant sur la forme, passionnant sur le fond. **E.D.**

JC Lattès, 200 p., 24,90 €.

LIVRE AUDIO



Récits de vie

par Annie Ernaux, Philippe Lançon, Daniel Pennac, Neige Sinno...

Certains grands récits se relisent parfaitement à l'oreille. Prenez le chef-d'œuvre de Philippe Lançon, *Le Lambeau*, lu par Denis Podalydès. Ou encore *Les Années* d'Annie Ernaux, par l'actrice Marina Moncade. Pour célébrer les 20 ans de sa collection de livres audio "Écoutez lire", Gallimard propose un coffret thématique réunissant huit textes que l'on (re)découvre ici, forts d'un souffle et d'un grain particuliers. Daniel Pennac a choisi de lire lui-même *Chagrin d'école* à voix haute. Idem pour Neige Sinno avec son indispensable *Triste Tigre*. D'autres ont préféré déléguer l'interprétation à un comédien ou une comédienne, entre murmure au creux de l'oreille et vibrantes envolées. On peut écouter un seul texte ou avaler les huit de cette sélection audacieuse qui accueille aussi Edgar Morin, Sonia Devillers, Sylvain Tesson ou Thomas Pesquet. **E.D.**

Gallimard, "Écoutez lire", 16,90 €.



La richesse naît d'un cœur pur. Un cœur qui n'agit plus depuis ses blessures.

Sophie Chague incarne et enseigne
un nouveau paradigme : celui où la richesse,
l'amour et l'amour de soi ne font qu'un et
créent une réalité hors norme d'abondance.

📍 Quintessence By Sophie Chague - [sophie_chague](https://www.sophie_chague.com)

📺 Sophie Chague - Quintessence Coaching Business



Le Roi des cendres de S.A. Cosby

Roman, financier à Atlanta, se précipite au chevet de son père, victime d'un grave accident. Dans la petite ville provinciale qu'il a fuie, il retrouve sa sœur et son frère restés s'occuper de l'entreprise familiale de pompes funèbres. Là, il découvre que son jeune frère, mêlé à une affaire criminelle, doit de l'argent à un gang violent. L'aîné va essayer de l'aider. Percera-t-il aussi le mystère de la disparition de leur mère lorsqu'ils étaient petits ? L'Américain S.A. Cosby, le génie du polar, revient après *Le Sang des innocents* (Sonatine, 2024), avec une histoire d'une force inouïe sur les liens familiaux, les secrets que l'on garde, la désintégration de bourgades américaines où pauvreté et violence règnent. Roman, son frère et sa sœur vont devoir combattre ceux pour qui la légalité n'est pas une option. Une langue âpre, des dialogues ciselés et une mise en abyme formidable.

A.B.

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Pierre Szczeciner, Sonatine, 408 p., 23,50 €.



Marcher dans tes pas de Léonor de Récondo

La famille paternelle de l'autrice a dû un jour tout quitter pour échapper à la mort. Républicains espagnols, il leur a fallu fuir leur maison, se réfugier en France, tenter une nouvelle vie, loin de chez eux. Aujourd'hui, Léonor de Récondo pourrait obtenir la citoyenneté espagnole grâce à une nouvelle loi. Qu'est-ce qui se cache derrière l'appartenance à un pays ? Comment réconcilier une partie de soi où violence, mort, exil côtoient la culture française et sa beauté ? En racontant la guerre civile espagnole, les horreurs des exécutions, l'arrivée dans des camps de fortune du Pays basque et l'effort colossal pour devenir français, Léonor de Récondo montre aussi l'importance de la langue, de la culture familiale, du poids de la génération précédente sur notre psyché. Un texte lumineux entrecoupé de poèmes, un devoir de mémoire incandescent.

A.B.

L'Iconoclaste, 240 p., 20,90 €.



Je suis la fille de Casanova de Cécile Guidot

Jeanne, professeure de littérature, consacre son travail à Casanova, l'homme qui la fascine depuis des années. Facétie du sort : son père ressemble beaucoup à ce grand séducteur et accumule les maîtresses. Terrassé par un chagrin d'amour, celui-ci échoue sur son canapé et passe son temps à pleurer. Alors que sa vie conjugale après seize ans de mariage avec Samuel s'enlise, Jeanne doit composer avec un père dépressif, un mari en pleine crise de la quarantaine, le quotidien avec leur fille Maya et une vie professionnelle chargée. Pour redonner le moral à celui qu'elle aime, mais qui l'exaspère, la jeune femme emmène son père à Venise. La beauté suffira-t-elle à consoler cet éternel amoureux ? Un roman drôle et profond sur la cohabitation avec ses parents, les ravages d'un père infidèle, les caprices du désir et de l'amour à tout âge. Un régal littéraire sur la piste de Casanova et de Stendhal.

A.B.

Mercure de France, 256 p., 20,50 €.



Je voulais vivre d'Adélaïde de Clermont-Tonnerre

On adore la détester. Milady, l'espionne du cardinal Richelieu, est soupçonnée d'avoir empoisonné la compagne de d'Artagnan, trahi Athos, organisé l'assassinat du duc de Buckingham dans *Les Trois Mousquetaires*, le chef-d'œuvre de Dumas. Cette femme cruelle a marqué des générations de lecteurs. Adélaïde de Clermont-Tonnerre nous fait découvrir un autre personnage grâce à la confession de d'Artagnan, et à son remords poignant de n'avoir pu la sauver de l'exécution à 25 ans. Famille assassinée, abus sexuels par un prêtre, abandon d'un mari, veuvage d'un autre : et si Milady Winter, alias Anne de Breuil, alias Charlotte Backson, avait au contraire tout d'une héroïne ambiguë, sensible et nuancée ? Dans ce roman palpitant et résolument féministe, l'autrice rend hommage et justice à l'héroïne de Dumas. Prix Renaudot 2025, c'est un plaisir de lecture et un livre à offrir pour les fêtes dont le souffle épique vous emportera.

A.B. ●

Grasset, 480 p., 24 €.

PRIX
PSYCHOLOGIES

2026

RELAX BY SENSITIVE

Révélez le plein potentiel de votre texture capillaire.

En France, 98% des salons de coiffure ne sont pas formés sur les cheveux afros, bouclés, frisés et ondulés aussi appelés cheveux texturés.

Huit clientes sur dix aux cheveux texturés se disent insatisfaites de leur expérience en salon de coiffure. Et vous ?

MY HAIRITAGE vous aide à valoriser votre beauté naturelle en vous réappropriant votre texture capillaire.

Retrouvez vos boucles, reprenez le contrôle sur votre capillarité et regagnez confiance grâce à un accompagnement expert, sur-mesure et bienveillant :

- ◆ Coaching et conseil capillaire personnalisé par des expert·es :
- ◆ Produits professionnels et naturels pour des routines efficaces
- ◆ Accompagnement pendant 1 à 3 mois incluant des prestations de coiffure

L'Expertise MY HAIRITAGE :

Le réseau de professionnel·les
de la coiffure certifié·es et vraiment
formé·es sur les cheveux texturés



+33 6 01 74 74 32



www.myhairitage.co



[@my.hairitage](https://www.instagram.com/my.hairitage)



Pour en savoir plus rendez-vous sur : myhairitage.co

Une soirée pour célébrer *LES LIVRES*

La cérémonie de remise du **prix de l'essai et du prix du roman *Psychologies*** s'est tenue le 18 novembre, au musée Bourdelle, à Paris. Retour en images sur une soirée sous le signe du partage et de l'émotion.



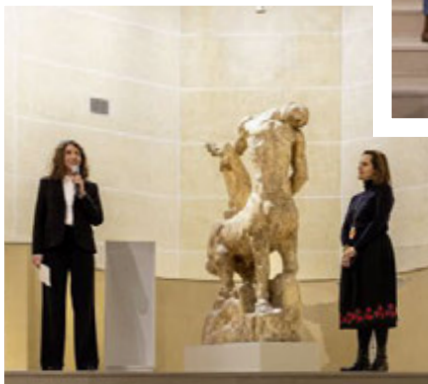
◀ Autour de **Philippe Rey** (5^e en partant de la gauche), éditeur du roman *Quatre Jours sans ma mère* de Ramsès Kefi, lauréat du prix du roman *Psychologies* 2025, le jury du prix du roman (de gauche à droite) : **Stéphanie Ammi** et **Tess Cantal**, lectrices de *Psychologies*, **Erwan Desplanques**, chroniqueur essais, **Marie-Claude Treglia**, journaliste, **Étienne Kern**, écrivain et président du jury romans, et **Ariane Bois**, chroniqueuse romans.



▲ Autour de **Laurence Joseph** (5^e en partant de la gauche), lauréate du prix de l'essai *Psychologies* 2025 avec *Nos silences* (Autrement), le jury du prix de l'essai (de gauche à droite) : **Hélène Fresnel**, journaliste, **Vanessa Badja**, lectrice, **Erwan Desplanques**, **Frédérique Barthalais**, lectrice, **Blanche Leridon**, essayiste et présidente du jury essais, et **Ariane Bois**.



▲ **Auréli Marcireau** (à droite), rédactrice en chef adjointe de *Psychologies*, a remis le prix spécial de la rédaction aux docteurs **Christophe André**, **Cloé Brami** et **Violaine Forissier** pour leur livre *Vivre avec, vivre après* (L'Iconoclaste), sous l'œil complice d'**Erwan Desplanques** et **Ariane Bois** (à gauche).



▲ **Stéphanie Pic**, directrice de la rédaction, et **Stéphanie de Mieulle**, directrice de publicité de *Psychologies*.



◀ La cérémonie, suivie d'un cocktail élégant et convivial, s'est déroulée au cœur du hall des plâtres, écrin des œuvres monumentales du musée Bourdelle.

◀ De gauche à droite : **Stéphanie de Mieulle**, directrice de publicité, **Bénédicte Aubert** (Publicis Media), **Sylvie Vaguet Trévalinet** et **Caroline Spiess** (Reworld MediaConnect).

Se relier, pour mieux avancer.

L'exemple BNI



“

La solitude entrepreneuriale n'est pas une fatalité. Elle peut devenir un signal : celui qu'il est temps de sortir du « tout-faire-seul ». Retisser du lien, c'est retrouver du souffle, du recul — et souvent du plaisir à entreprendre. Car au-delà du produit ou du chiffre, ce qui fait durer une entreprise, c'est la qualité des relations humaines qui la nourrissent.

Présent dans plus de 70 pays, BNI (Business Network International) accompagne les entrepreneurs depuis plusieurs décennies. La méthode propose un cadre structuré, où la confiance, le partage et le soutien mutuel deviennent des moteurs de croissance.

Chaque membre participe à des rencontres régulières, des moments pensés pour échanger, poser ses questions, exprimer ses doutes et partager des expériences concrètes.

”

Découvrez BNI



BNI®

GUERLAIN

PARIS

ABSOLUS ALLEGORIA FLORABLOOM

LE NOUVEAU PARFUM ABSOLU



PLUS DE 90% D'ORIGINE NATURELLE*

*Conformément à la norme ISO 16128, calcul incluant l'eau.