SEPM TOP ventes

PSYCHOLOGIES.COM

Nº 469 | MAI 2025

PSYCHOLOGIES

Léa Drucker
"La douceur me bouleverse"

La question existentielle
L'IGNORANCE FAIT-ELLE LE BONHEUR ?

Récit
« MA SŒUR EST EMPRISONNÉE EN IRAN »

TEST
QUEL EST VOTRE DÉMON CACHÉ ?

Couple
COMMENT L'AMOUR NOUS RÉPARE

LA BIBLIOTHÉRAPIE D'AUGUSTIN TRAPENARD

Savoir prendre les bonnes décisions

PSYCHOLOGIES.COM | 5,90 € | MAI 2025 | Nº 469

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

L 14205 - 469 - F: 5,90 € - RD

*Basé sur l'accélération du renouvellement cellulaire total de la surface de la peau comparé à notre phase rétinol.
**Test clinique, 76 femmes, après 56 jours.

NOTRE RÉVOLUTION RÉTINOL
UNE NOUVELLE ÈRE D'EFFICACITÉ

RÉNERGIE
C.R.x. TRIPLE SERUM RETINOL

RENOUVELLE LA PEAU À 100%
2X PLUS VITE QUE LE RÉTINOL SEUL*

INNOVATION



CLINIQUEMENT PROUVÉ**

-24% RIDES DU FRONT

-24% PORES VISIBLES

-23% RIDES DU LION

TESTÉ SUR PEAUX SENSIBLES



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

LANCÔME
PARIS

RETROUVEZ-NOUS SUR WWW.LANCOME.FR

ALEXANDRE
GALIEN



Un roman bouleversant qui célèbre la vie et les souvenirs.

Harper
Collins
traversée



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

Se jeter À L'EAU

Préparer un dossier sur les bonnes décisions pour *Psycho*, c'est inévitablement regarder dans le rétro et questionner nos propres choix, ces moments où nous avons su écouter nos désirs, dépasser nos peurs et trouver l'élan d'avancer vers l'inconnu dans l'espoir de s'y épanouir. C'est aussi forcément analyser le résultat : ces grands sauts ont-ils tenu leurs promesses, ont-ils été bénéfiques ? Sommes-nous donc en mesure de prendre de bonnes décisions ou condamnés à enchaîner échecs et déceptions ? Pour répondre à ces questions qui nous habitent tous, mais surtout nous aider à mieux comprendre ce qui se joue et mettre toutes les chances de notre côté lorsqu'il s'agit de se jeter à l'eau, nos journalistes ont convoqué les meilleurs spécialistes, psys et neuropsys. Leur éclairage précieux vous permettra notamment d'identifier les ressources sur lesquelles vous appuyer pour éviter, tant que possible, les remords ou les regrets.
En parlant de psys, puisqu'ils sont nombreux à nous confier lire *Psychologies* tous les mois, nous consacrons désormais une rubrique à leur clinique dans la séquence « C'est bon à savoir ». Une page « Profession psy » pour tout comprendre des rouages de la relation praticien/patient, analyste/analysant, que nous inaugurons avec un entretien de l'éminent psychanalyste Roland Gori autour de la notion d'emprise en thérapie.
Excellente lecture !



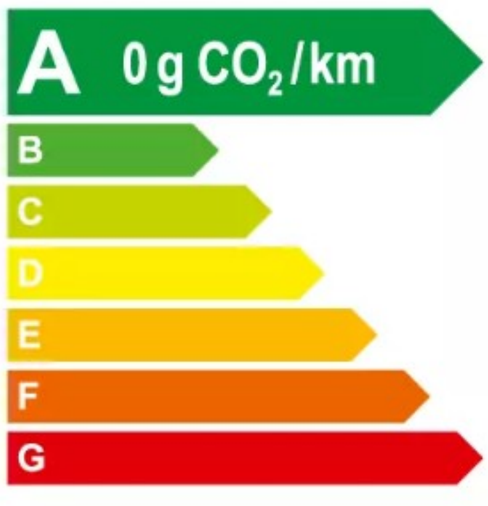
LOÏC BARATOUX

STÉPHANIE PIC
DIRECTRICE DE LA RÉDACTION

TOUTES LES ÉLECTRIQUES NE SONT PAS HABILLÉES
PAR GIORGIO ARMANI



FIAT 500e, 500% ÉLECTRIQUE DÈS **99 €/MOIS(1) SANS AUCUNE CONDITION DE REPRISE**
LLD 37 Mois - Apport de 3 900 € - Bonus éco 4 000 € déduit



***Edition spéciale** (1) Location longue durée **37 mois / 30 000 km maximum** d'une Fiat 500e RED MY25 berline 23,8kWh sans option en stock au tarif conseillé en vigueur au 22/10/2024 **après un 1er loyer de 7 900 € ramené à 3 900 € après déduction du bonus écologique de 4 000 € selon les conditions du décret n°2024-1084 du 29 novembre 2024 (voir conditions d'éligibilité sur www.economie.gouv.fr).** Offre **valable jusqu'au 30/04/2025**, sur stock uniquement, non cumulable, réservée aux particuliers pour toute LLD d'une Fiat 500e neuve dans le réseau FIAT participant, sous réserve d'acceptation du dossier par CREDIPAR, loueur et SA au capital de 138.517.008 €, RCS Versailles n° 317 425 981, ORIAS 07004921 (www.orias.fr), 2-10 bvd de l'Europe 78300 Poissy. **Modèle présenté** : 500e Giorgio Armani Collector's Edition à **259 €/mois aux mêmes conditions. Gamme Fiat 500e : Consommations min/max (Wh/km) : de 130 à 149 ; Émissions de CO_2 (g/km) : 0 à l'usage. Jusqu'à 320 km d'autonomie électrique en WLTP.**

Giorgio Armani

500e

COLLECTOR'S EDITION*

FIAT







500e Giorgio Armani Collector's Edition se distingue par ses détails uniques et emblématiques, dessinés par Giorgio Armani.

Au quotidien, prenez les transports en commun #SeDéplacerMoinsPolluer

SOMMAIRE





PHOTO : PHOTOS LUC BRAQUET/ CHARLETTE STUDIO
MAQUILLAGE : DELPHINE SICARD
COIFFURE : MARC ORSATELLI @AGENCE AURÉLIEN
VESTE ET DÉBARDEUR : GUCCI
BAGUES : POMELLATO

14 LE COURRIER
Vos questions à Claude Halmos

18 LE DIVAN
Léa Drucker
« La douceur me bouleverse »

27 LE REGARD DE CHRISTOPHE ANDRÉ
Vengeance ou pardon ?

29 ICI ET MAINTENANT
Changer le monde
À la loupe
À l'affiche : *Les Maudites*

36 LE RENDEZ-VOUS DE MARINE COLOMBEL
Quand notre chat prend les commandes de notre cerveau

38 DOSSIER
Savoir prendre LES BONNES DÉCISIONS

40 L'embarras du choix, la liberté de décider

43 Choisir ou décider ?

44 Sylvie Chokron : « Quasiment tout votre cerveau est actif quand vous prenez une décision »

48 La (meilleure) décision de ma vie

50 Vrai ou faux ? 10 idées reçues décodées pour se lancer

55 La bibliothérapie d'Augustin Trapenard

TONY ANDERSON/GETTYIMAGES - FRANCESCA PROTOPAPA - LEA CHASSAGNE - GETTY-IMAGES-JJH01E3JGFM-UNSPLASH

Les pages signées « Communiqué » sont des pages de publicité. Les pages signées « Publimarque *Psychologies* » sont des pages de publicité réalisées par l'équipe commerciale de *Psychologies* pour une marque. Ce numéro contient sur tout ou partie de sa diffusion, édition grand format : un échantillon Lancôme Rénergie collé en p. 3 ; un chéquier et une enveloppe Select Press posés en 1re de couverture. Édition format poche proposée en offre couplée avec le hors-série *Psychologies* n° 88 « Les Chemins de la résilience » du 16/04/2025 au 13/05/2025 sur une partie VAN France métropolitaine. Tous les prix publiés dans ce numéro sont donnés à titre indicatif.







56
C'EST LA VIE

58 **Test**
Quel est votre démon caché ?

64 **Expérience**
« J'ai randonné sans manger pendant une semaine »

68 **Autopsy**
Je suis allergique aux modes d'emploi

70 **Couple**
Comment l'amour nous répare

74 **Travail**
Prise de poste : comment s'intégrer ?

76 **Récit**
« Ma sœur est emprisonnée en Iran »

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

82 **Méthode**
Vivre avec une personne hypersexuelle

86
C'EST BON À SAVOIR

88 **Le maître de psy**
Claude Olievenstein, le « psy des toxicos »

92 **La question existentielle**
L'ignorance fait-elle le bonheur ?

95 **Profession psy**
Roland Gori : « Le dispositif en thérapie crée les conditions mêmes de la relation d'emprise »

96 **Le filtre**
Le phénomène Eaton-Rosen

98 **La première séance**
« Je prends la fuite, j'avale ma frustration et j'avance »

Abonnez-vous p. 91

102
C'EST À VOUS

104 **Bien-être**
Beaux pieds, belles mains

108 **Découverte**
La *qi dance :* réveiller le corps pour réveiller l'être

112 **Beauté douce**
La sauge scarlée, bienfait du jardin

114 **Beauté green**
Le mot du mois : cosmétique en poudre

116 **Cuisiner simplement**
L'art d'équilibrer son assiette

120 **Sagesse de la nature**
La force de l'arbre creux

124 **La biblio**
50 ans et plus ? La vie nous appartient !

131 **Le mot de la fin**
Charles Pépin

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

ACPM

LE TRI + FACILE BAC DE TRI

CONTRIBUTEURS

Claude HALMOS



Psychanalyste, formée par Jacques Lacan et Françoise Dolto, elle est l'autrice de plusieurs ouvrages, parmi lesquels *Savoir être* (Pocket, 2017). Chaque mois, elle répond à une sélection de lettres de lecteurs et lectrices (lire p. 14).

Christophe ANDRÉ



Psychiatre, il est l'auteur de nombreux ouvrages, parmi lesquels *S'estimer et s'oublier* (Odile Jacob, 2024) et *La Vie intérieure* (L'Iconoclaste, "Proche", 2025). Tous les mois, il pose son regard curieux sur notre monde (lire p. 27).

Marine COLOMBEL



Psychiatre, elle exerce en région parisienne et est l'autrice de plusieurs ouvrages, parmi lesquels *Je lutte contre la fatigue mentale* (Marabout, 2024). Chaque mois, elle livre ses conseils et son éclairage (lire p. 36).

Augustin TRAPENARD



Normalien, agrégé d'anglais, il présente *La Grande Librairie* (France 5) le mercredi à 21 heures. Il est aussi le parrain de Bibliothèques sans frontières, ONG qui favorise l'accès à l'éducation, l'information, la culture dans le monde. Retrouvez-le dans notre dossier (lire p. 55).

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. 98).

Delphine PY



Psychologue très suivie sur les réseaux sociaux, autrice du *Guide de ta santé mentale* (Marabout, 2023) et, avec Juliette Mercier, de *L'Envers du divan !* (Leduc Graphic, 2024), elle répond pour *Psychologies* aux questions des ados (lire p. 80).

Éric GIRIAT



« Chercheur graphique » passionné et engagé, il œuvre entre Paris et Berlin, parfois au Japon et en Chine, à transformer avec humour et poésie le monde qui l'entoure. Depuis plus de vingt ans, il illustre toutes les thérapies possibles et imaginables pour *Psychologies*.

Monique LE DOLÉDEC



Journaliste spécialisée en beauté et bien-être, elle décrypte les tendances du secteur avec bienveillance. Son ambition ? Apporter des clés pour aider les femmes – et les hommes – à se sentir bien dans leur corps autant que dans leur tête.

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

Pour toi papa ! ♡

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



100 ans de nutrition

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

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

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

PSYCHOLOGIES

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

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

Responsable marketing **Murielle Luche** • *Directrice de la communication* **Laure Charvet**
Responsable des ventes et des événements **Isabelle Fargier** ifargier@psychologies.com
Directeur des opérations industrielles **Bruno Matillat** • *Cheffes de fabrication* **Hélène Bernardi, Nadine Chatry**
Prépresse/photogravure, Responsable de service **Sylvain Boularand**

PUBLICITÉ PRESSE ET DIGITAL

Reworld MediaConnect, 8, rue Barthélémy-Danjou, 92100 Boulogne-Billancourt.
Pour joindre votre correspondant, composez le 01 70 37 35 suivi de son numéro.
Directrice générale **Élodie Bretaudeau-Fonteilles** • *Directrice commerciale Pôle Luxe mode international* **Nathalie Félix**
Directrice de publicité **Stéphanie de Mieulle** (78) stephanie.demieulle@psychologies.com
Directrice de publicité (culture) **Anne Lefeuvre** alefeuvre@reworldmedia.com
Cheffe de publicité **Laura Fouquet** (19) lfouquet@reworldmedia.com
Traffic manager **Gilles Pottiée-Sperry** (72) gilles.ps@psychologies.com
Assistante **Thérèse Herrero** (79) therese@psychologies.com

INTERNATIONAL

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

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

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

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

VOYAGES ET CROISIÈRES

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

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

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

ABONNEZ-VOUS !

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

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

NUXE

PARIS

RESSENTEZ LA DOUCEUR

INNOVATION CAPILLAIRE

+147% RÉPARATION NUTRITION[1]

Enveloppez vos cheveux dans ce soin d'exception à l'Huile Fermentée de Camélia Rose. Le Masque Capillaire Réparation Intense leur offre la plus haute réparation et nutrition* sans les alourdir. Limitez la casse : vos cheveux sont plus résistants, ils retrouvent leur toucher soyeux. Profitez de sa texture onctueuse et de son sillage envoûtant, aux notes du parfum Prodigieux® iconique.



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

* Des produits capillaires NUXE. (1) Test instrumental sur mèches. % d'amélioration après 12 applications. (2) GERSDATA - SOGEARLY – Marché Dermocosmétique reconstitué - Sélection Cluster Nature - Valeur (CATTC) – Pharmacie et Parapharmacie - France – MAT Juin 2024. Laboratoire NUXE SAS-127 rue d'Aguesseau 92100 Boulogne-Paris-France-R.C.S. 642 060 123.

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.

La crèche est-elle mieux que moi pour mon fils ?

Mon fils (2 ans et demi) a toujours du mal à quitter la crèche, et la directrice m'a dit qu'il demandait même à y dormir. C'est terrible pour moi : est-ce qu'il peut se sentir mieux à la crèche qu'avec moi ?

ANNA-MARIA, AVIGNON

Je pense, Anna-Maria, que la façon dont – peut-être parce que les propos de la directrice ont été ambigus – vous interprétez l'attitude de votre fils n'est pas la bonne. Les enfants qui souffrent auprès de leur mère, cela existe, c'est vrai, mais malheureusement, ils ne le disent jamais. Ils ne l'expriment que par des symptômes, parce qu'ils vont trop mal pour le dire avec des mots.

Que votre fils – qui va très bien – veuille dormir à la crèche peut donc signifier simplement qu'il s'y sent bien – et c'est à porter à votre crédit, car un enfant ne peut se sentir bien hors de sa famille que s'il est sûr que ses parents l'y autorisent, et sont heureux qu'il grandisse. Mais cela peut vouloir dire aussi qu'il a besoin qu'on lui explique la place des professionnelles de la crèche. Qu'on lui explique qu'elles s'occupent des enfants parce que c'est leur métier, et qu'elles les aiment beaucoup mais que, pour autant, elles n'attendent pas d'eux un amour exclusif car ils ont tous – et elles le savent – des mamans qui les ont portés et mis au monde (votre fils a-t-il eu cette information ?), qu'ils aiment et que personne ne peut remplacer.
Vous vous êtes crue, Anna-Maria, rejetée par votre fils, pourquoi ? Parce que vous douteriez de vos capacités de mère ? Et, si c'est le cas, pourquoi ?

SERGE PICARD

ÉCRIVEZ-LUI

Par mail :
chalmos@psychologies.com

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

Par souci de confidentialité, nous modifions certaines informations personnelles.

Pourquoi nouer des liens m'est-il si difficile ?

À 4 ans, j'ai changé de région et rejoint des classes de niveau qui mélangeaient les âges. Au lycée, j'étais en surpoids et sans modèle féminin. Aujourd'hui, mes relations restent difficiles parce que je n'ai aucune confiance en moi. Comment m'en sortir ?

MARIE-HÉLÈNE, METZ

Vous me donnez, Marie-Hélène, sans entendre son importance, une indication très précise. Vous me dites qu'au départ tout allait bien – vous aviez même, à 3 ans, une relation très intense avec un petit voisin qui était votre amoureux – et que vos problèmes n'ont commencé qu'à 4 ans. Vous les attribuez au changement de région, aux écoles mais je ne crois pas que ce soit suffisant car vous semblez oublier que vous aviez, avant 4 ans, une nourrice qui sans doute vous aidait. Ensuite, vous n'avez plus vécu qu'avec votre mère et vous ne la mettez pas en cause alors que ce que vous me rapportez mériterait d'être interrogé. Vous me dites en effet qu'elle avait remarqué que vous n'osiez pas, en primaire, inviter vos camarades, mais qu'elle ne vous en a parlé que bien plus tard. Cela ne vous semble pas étrange ? Pourquoi une mère, qui constate une telle difficulté chez sa fille (vous dites que vous vous sentiez « différente », c'est lourd), s'en tiendrait-elle, sans rien faire pour l'aider, à ce constat ? Ensuite, au lycée, vous avez été, en surpoids, l'objet de moqueries et, donc, là encore en grande souffrance.
Vous avez donc, semble-t-il, manqué à partir de 4 ans de l'aide dont tous les enfants et tous les adolescents ont besoin pour construire des liens à l'extérieur de leur famille. Et manqué aussi – et cela, dites-vous, vous handicape toujours – de modèle en matière de féminité. Pourquoi ? Qui était votre mère ? Quel était son rapport à la féminité, à la vie sociale, à vous ? Ne faudrait-il pas y réfléchir ?

Comment faire revenir l'homme que j'aime ?

Malgré une enfance marquée par des morts en rafales, j'ai construit ma vie et eu deux enfants. Les rapports avec mon mari s'étant dégradés, j'ai vécu trois ans de passion avec un autre homme, mais il a fui par peur de sa femme, et vit depuis sous sa coupe. Comment faire pour qu'il revienne ?

CHARLINE, NÎMES

Vous avez perdu, Charline, très jeune, et l'un après l'autre, votre mère, vos grands-parents, des oncles, des tantes et même un cousin de votre âge. Et l'on ne peut prendre la mesure de ce qui vous arrive aujourd'hui qu'en le reliant à ces morts que vous dites avoir été « en rafales ». À juste titre car, tels des tirs qui abattent, elles ont été pour vous une suite de traumatismes dramatiques ; des traumatismes que l'attitude de votre compagnon aujourd'hui réveille. Vous dites en effet qu'il vous a « abandonnée en plein vol, comme ceux qui sont morts sans prévenir », et que vous êtes restée « hébétée, cerveau à l'arrêt, tenaillée par l'angoisse et incapable de manger » (vous avez perdu six kilos en trois semaines). Autant d'états que vous avez peut-être déjà traversés, enfant, et qui sont d'autant plus terribles que vous vous dites confrontée cette fois « au deuil impossible de quelqu'un de vivant ». Ce réveil de votre passé traumatique, qui est inévitable mais qui aggrave encore votre souffrance actuelle, mériterait certainement un travail avec un professionnel. Quant au retour de cet homme, il semble d'autant plus problématique que ce que vous me dites de sa vie avec sa femme peut évoquer une dépendance (très) pathologique de son enfance, qu'il revivrait avec elle. Revenir vers vous supposerait donc, si c'est le cas, qu'il le comprenne… ●●●



ENFANTS & ADOS
TES QUESTIONS

Nos parents sont divorcés et notre père ne veut plus nous prendre pendant les week-ends et les vacances. Pourquoi il fait ça ?

CYRIL, 13 ANS, ET **ELIAS,** 11 ANS

Ce qui vous arrive, Cyril et Elias, est vraiment très dur, mais il est important que vous compreniez que, contrairement à ce que vous pensez peut-être, la décision de votre père n'est pas liée à vous, c'est-à-dire au fait qu'il n'aimerait pas – ou plus – ce que vous êtes. C'est plus compliqué que cela parce que, quand un père ou une mère prennent une telle décision, il y a toujours deux niveaux. Il y a les raisons pour lesquelles ils pensent agir : par exemple, dans un divorce, pour se venger de l'autre parent. Mais, plus profondément, cela renvoie toujours – même s'ils ne le savent pas – à ce qu'ils ont eux-mêmes vécu quand ils étaient enfants ou adolescents. Parce que ne plus voir ses enfants revient à considérer, sans même pouvoir imaginer leur souffrance, qu'ils peuvent se passer de vous. Or, si on a eu soi-même des parents présents et aimants, on ne peut pas penser une chose pareille, parce qu'on sait à quel point ils ont compté. Il faudrait donc que vous demandiez à votre mère ou à quelqu'un de votre famille de vous parler de l'histoire de votre père. Comprendre ce qu'il a vécu ne diminuera pas la douleur de son absence, mais cela vous permettra de continuer à penser que vous êtes – et votre lettre le prouve – des garçons dont des parents peuvent être fiers.

Pourquoi ça fait peur, les cauchemars ?

THOMAS, 5 ANS

Les cauchemars font peur, Thomas, parce qu'ils racontent des histoires qui ont l'air vraies, mais dans lesquelles pourtant, exactement comme dans les histoires pas vraies, tout peut arriver. Je t'explique.
Dans la vraie vie, si on jette un verre par terre, il se casse. Mais, si on le laisse sur la table, il n'y a aucune raison pour qu'il se casse : on n'a jamais vu un verre se casser tout seul, sauf... dans les histoires inventées, les films ou les cauchemars. Parce que, dans les cauchemars, les poissons peuvent voler, les oiseaux nager ou les chaises se transformer en lions très féroces ; et évidemment cela fait peur parce qu'il n'y a pas de limites à ce qui peut arriver... Et cela fait d'autant plus peur que les cauchemars ne racontent pas n'importe quoi. Ils racontent, en leur mettant – pour qu'on ne les reconnaisse pas – des déguisements, des choses qui sont dans nos têtes. Un enfant qui a toujours peur que quelqu'un le gronde, par exemple, peut rêver d'une énorme araignée qui le poursuit pour le frapper avec ses gigantesques pattes. Heureusement, les cauchemars, même s'ils ont l'air vrais, ne sont pas vrais. Donc, quand on se réveille le matin, que l'on en a fait un et que l'on a peur, on se lève et on va tout de suite, pour chasser la peur, le raconter à ses parents. D'accord ? ●

SERGE PICARD

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

Nouvelle Golf eHybrid

Partez en électrique, arrivez au volant d'une thermique.

Nouvelle technologie Volkswagen eHybrid.

Jusqu'à 140 km d'autonomie en 100 % électrique et jusqu'à 940 km d'autonomie cumulée*, **vous avez enfin une bonne raison de ne pas choisir.**



Modèle présenté : Nouvelle Golf eHybrid Style avec option peinture métallisée incluse. Plus d'informations sur volkswagen.fr * Distance totale maximum en combinaison essence/électrique pour une Nouvelle Golf eHybrid dont 143 km en 100 % électrique, données WLTP. L'autonomie réelle en mode tout électrique dépend de nombreux paramètres dont l'équipement, le style de conduite et la vitesse. Plus d'informations auprès de votre Partenaire.

Cycles mixtes de la gamme Nouvelle Golf 1.5 eHybrid (l/100 km) WLTP : 0,3-0,4. Rejets de CO_2 (g/km) WLTP : 6-8. Valeurs au 15/02/2024, susceptibles d'évolution. Plus d'informations auprès de votre Partenaire.

Volkswagen Group France – SAS au capital de 198 502 510 € – 11, av. de Boursonne, Villers-Cotterêts
RCS Soissons 832 277 370.

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

“JE ME SUIS **CONSTRUITE** EN ME RACONTANT QUE J’ÉTAIS **FORTE**”

MAQUILLAGE : DELPHINE SICARD
COIFFURE : MARC ORSATELLI
@AGENCE AURÉLIEN
VESTES ET DÉBARDEUR : GUCCI
BAGUES : POMELLATO

Léa Drucker

Elle est discrète et secrète. Mais elle aime l'échange et les mots. Avec elle, chaque film, chaque rôle – aujourd'hui Simone, héroïne du *Mélange des genres* – déroule le fil d'une conversation entamée quand elle a posé le pied sur une scène. L'émotion affleure. Le public suit, et nous aussi.

ENTRETIEN : **GIULIA FOÏS** – PHOTOS : **LUC BRAQUET**

l y a cette détermination dans le regard – et dans la mâchoire, parfois. Le corps, menu, nerveux, semble prêt à bondir, à monter sur le ring, à rendre coup pour coup. La bagarre, même pas peur : l'âpreté de la vie, elle a l'air de connaître... Elle, c'est Simone, l'héroïne du *Mélange des genres* (encadré p. 21). Elle, c'est aussi Léa Drucker, celle qui l'incarne jusqu'à l'infinie tendresse qui, tout à coup, affleure au bord des yeux. « Je viens d'une famille où on était très pudiques, très peu tactiles, raconte l'actrice. Je me suis construite en me racontant que j'étais forte, quoi qu'il arrive. En réalité, rien ne me bouleverse plus que la douceur. Mon métier m'a beaucoup aidée à le dire, à exprimer mon affection à ceux que j'aime, à ne plus avoir peur de mes fragilités. J'ai eu très envie de faire ce film, justement parce qu'il est un éloge de la délicatesse, du ●●●

LUC BRAQUET/CHARLETTE STUDIO

LÉA DRUCKER

> J'AI SOUVENT **PEUR** DE REGRETTER **MES CHOIX**

●●● doute, de la vulnérabilité, des mots qu'on n'ose plus prononcer et qui sont pourtant essentiels. » Elle les aime, les mots, Léa Drucker. Pour les siens, elle hésite. Corrige, nuance, affûte. Supprime. Reprend. Peur d'en dire trop, ou pas assez, ou mal. Le doute, chez elle, tient du principe de vie. Ceux des autres, en revanche, elle les dévore, elle les savoure, et depuis toujours. Ceux de ses personnages, ceux de ses partenaires, ceux des grands auteurs qui, adolescente, lui ont fait aimer ce métier si fort que rien, chez elle, n'a jamais vacillé : doucement, sûrement, et la main ferme sur le volant, l'actrice a tracé sa route, gagnant, au fil des rôles, le respect (profond) de ses pairs, l'estime (enthousiaste) des critiques, et l'amour (toujours plus vif) du public. Son César pour le saisissant *Jusqu'à la garde*, en 2019, lui a donné raison : l'exigence paie. Mais le doute reste. « Quand un film sort, il ne t'appartient plus, et moi, j'ai toujours hâte de savoir ce que les gens vont en faire. Être actrice, c'est raconter une histoire, en espérant qu'elle va plaire, distraire et provoquer un écho. Le cinéma, au fond, c'est la proposition d'un échange sur ce monde qu'on a en commun, et donc une connexion avec l'autre. Et moi, sans doute parce que j'ai été fille unique jusqu'à mes 18 ans, j'ai un vrai besoin de lien social. » La conversation, sur notre « Divan », pouvait alors commencer.

Prenez-vous facilement des décisions ?

Léa Drucker : Il y a parfois des signaux très forts, quand c'est le cœur qui parle, et là, c'est comme une évidence. Mais, la plupart du temps, j'ai peur de faire le mauvais choix, de rater quelque chose, ou de blesser quelqu'un – quand, par exemple, pour des questions de planning, on ne peut pas faire deux films en même temps. Alors je peux passer un temps fou à réfléchir, à prendre plusieurs avis, et ça fait comme une boule d'anxiété qui monte et qui peut m'emmener très loin dans le doute. Je sais bien qu'on s'adapte à tout et qu'au fond il n'y a pas de mauvais choix. Mais ça, c'est la théorie. En pratique, pour moi, c'est très compliqué. Ça tient évidemment à un manque de confiance en moi, mais je me suis toujours demandé si ça n'était pas aussi lié au divorce de mes parents. On vivait à une époque où on parlait beaucoup moins aux enfants qu'aujourd'hui, et il y a eu des non-dits, des incompréhensions... Sans que mes parents ne m'aient jamais demandé de choisir entre eux, je me suis peut-être sentie prise dans des conflits de loyauté difficiles pour une gamine de 10 ans.

Devenir comédienne, c'était un choix évident, en revanche ?

L.D. : Absolument. À 15 ans, c'est devenu très clair pour moi. Ma mère, devenue galeriste, était enchantée que je prenne une voie artistique, mais mon père, médecin, beaucoup moins. Il était inquiet, il avait peur que je me prenne les pieds dans le tapis. J'ai donc commencé par m'inscrire en fac de culture et communication, mais ça ne me convenait pas du tout et j'ai arrêté. C'était mon choix, il a fallu assumer et je me suis payé mes études de théâtre en faisant des petits boulots. J'ai mis quelques années avant de pouvoir vivre de mon métier, mais cette décision, je ne l'ai jamais regrettée.

Comment vous est venue cette évidence ?

L.D. : De mon professeur de théâtre, au lycée. Il était très sévère, mais il m'encourageait à devenir actrice. Que cet adulte, qui m'impressionnait beaucoup, m'ait repérée et croie en moi... Ça m'a donné un élan incroyable. Moi qui avais passé tant de temps seule, dans ma chambre, à lire des textes à voix haute, à faire

SON ACTU

LE MÉLANGE DES GENRES

Simone (Léa Drucker), flic un peu réac, s'infiltre dans un collectif féministe qu'elle soupçonne de complicité de meurtre. À deux doigts d'être découverte, elle accuse Paul (Benjamin Lavernhe) de viol, au moment où celui-ci s'enfonce dans une masculinité toujours plus déconstruite. À voir Michel Leclerc, le réalisateur, se saisir d'un sujet aussi explosif pour en faire une comédie romantique, on pouvait se demander ce qu'un homme, né bien avant #MeToo, venait faire dans cette galère. Pourtant, le film évite la plupart des écueils qui lui tendaient les bras. Le duo Drucker/Lavernhe fonctionne à merveille, tout en drôlerie et en délicatesse.

→ ***Le Mélange des genres*** **de Michel Leclerc. En salles depuis le 16 avril.**



LUC BRAQUET/CHARLETTE STUDIO

vivre des personnages, à leur inventer des histoires, tout à coup, j'entrevoyais un relais vers l'extérieur. C'était comme si je pouvais téléporter ma chambre sur une scène de théâtre, c'était magique ! Et puis, si tout se passait bien, on allait m'applaudir, m'encourager, me trouver super... Évidemment que tu ne fais pas ce métier que pour la reconnaissance. Évidemment qu'il y a l'envie de donner du plaisir aux autres en leur racontant des histoires. Mais chez tous les comédiens, il y a aussi un endroit où tu as 8 ans, et tu as besoin qu'on te regarde et qu'on t'aime.

Votre solitude vous a pesé, petite ?

L.D. : Quand on est enfant unique, on passe forcément par des moments d'ennui. Et le travail de chercheur de mon père nous conduisait à déménager tout le temps. Donc c'était chaque fois l'inconnu, chaque fois des nouveaux parcs, de nouvelles écoles, de nouvelles cours de récré, où tu ne connais personne. Et en même temps, c'était génial de rencontrer des gens toujours différents. Et puis l'ennui, ça peut être formidable, aussi ! Moi, ça m'a permis de développer mon imaginaire et d'avoir un monde intérieur très intense, alimenté en permanence par le cinéma, où mon père m'emmenait beaucoup. Par ailleurs, pour me rendre chez lui ou chez ma mère, j'ai passé énormément de temps dans les trains à écouter de la musique et à rêvasser. Ado, je vivais des histoires d'amour géniales, dans ma tête. Après, bien sûr, certains de ces rêves se cassent la gueule. Mais dans mon métier, aujourd'hui encore, je me nourris de ces moments-là. ●●●

●●●

De quels rêves parlez-vous ?

L.D. : D'une forme d'idéal amoureux, né des livres que j'avais lus, des films que j'avais vus. La réalité s'est avérée nettement plus rude. Ma vie personnelle a longtemps été un bazar pas possible. Pour moi, c'était beaucoup moins évident que le théâtre ou le cinéma. Au début de ma vie d'adulte, je n'avais pas un grand instinct de protection, et je n'étais pas attirée par les gens les plus posés ou les plus calmes. Et puis j'avais une énergie de dingue, une envie folle de m'amuser, aucune journée ne devait ressembler à la suivante ou à la précédente. Il y avait certainement, aussi, en moi, l'envie de me frotter à un certain danger, à une sorte de transgression, qui collait mal à l'idéal, inaccessible, que je m'étais forgé. Il m'a fallu énormément de temps pour rassembler toutes les pièces et comprendre comment j'avais vraiment envie de fonctionner. J'ai cheminé, j'ai fait des rencontres précieuses, grâce à mon métier et, avec la psychanalyse, j'ai pu identifier les endroits où je pensais être heureuse, mais qui me faisaient du mal. Avec le temps, j'ai appris à les éviter.

Votre personnage, Simone, a l'air de savoir parfaitement où elle va – au départ. En quoi vous a-t-elle séduite ?

L.D. : Pour moi qui vais toujours chercher la nuance et réinterroger ce que je pense, c'est très séduisant, quelqu'un qui a des convictions aussi solides. Elle a une certaine idée de la justice, de la loyauté, de la vérité. C'est d'ailleurs ce qui va lui permettre de se mettre en mouvement et de faire un chemin intéressant, celui d'une femme qui se déconstruit. Au départ, elle évolue dans un milieu très masculin, qu'elle ne questionne pas puisqu'elle y a trouvé sa place. Mais le jour où elle se rend compte qu'il est injuste et défaillant, elle va remettre en cause tout le système et radicalement changer de vie. J'aime ça, chez elle.

Sur les questions féministes, qui sont au cœur du film, avez-vous suivi la même trajectoire ?

L.D. : Quand j'ai débuté, l'ambiance était très patriarcale, au théâtre comme sur les plateaux de tournage. Mais les blagues sexistes, tu les laissais passer ●●●

Autofocus



« MOI QUI ÉTAIS EXCESSIVE, LOULOU M'A POSÉE »

« Un jour, Loulou est venu aboyer à ma porte. Ses propriétaires étaient partis en le laissant seul, j'avais l'impression qu'il me disait : "Sauve-moi !" Je n'avais eu que des chats dans ma vie, je n'avais pas du tout l'intention de le garder avec moi. Mais je ne pouvais pas le laisser comme ça. Je devais partir chez ma grand-mère, je l'ai pris dans le train avec moi, il m'a regardée… Et j'étais cuite. Pendant dix ans, je l'ai emmené absolument partout – j'avais même acheté une voiture exprès. Alors oui, je l'ai tiré d'un environnement dangereux, mais il m'a sauvée aussi. Il m'a aidée à traverser des moments douloureux, et puis, moi qui étais très excessive, il m'a posée. Surtout, c'est lui qui m'a appris à aimer la solitude. Avant Loulou, j'en étais incapable. Sa mort a été très dure à vivre. Certains trouveront ça étrange, mais on est beaucoup à le comprendre : les chiens ont une écoute extraordinaire, ils ressentent toutes tes émotions, ne te jugent jamais. Longtemps, ça m'a paru inconcevable d'en prendre un autre. Aujourd'hui, je recommence à y penser. »

DR

L'ORÉAL
PARIS



NOUVEAU

AGE PERFECT

SÉRUM ANTI-ÂGE LE DUO

L'EFFICACITÉ ANTI-ÂGE DE 2 SÉRUMS EN 1 POUR 5 ANS DE RIDES EN MOINS*.

VOUS LE VALEZ BIEN.

*En seulement 2 mois. Étude clinique – 47 femmes – Équivalence en années de l'amélioration de l'apparence des rides de la patte d'oie.
L'Oréal France SNC - 30 rue d'Alsace 92300 Levallois-Perret - 919 434 894 RCS Nanterre.

●●●

parce que c'était très difficile de s'insurger. Encore que, moi, comme j'ai assez peu travaillé entre 20 et 30 ans, période où tu n'es pas assez armée pour te défendre, c'est surtout dans ma vie personnelle que j'ai pu subir le fait d'être une femme. Sans avoir les mots, les outils pour comprendre le caractère systémique du sexisme – et pour m'en protéger, ma prise de conscience a été tardive. J'ai même pu trouver certains aspects du mouvement #MeToo un peu trop radicaux au début. En fait, il est surtout nécessaire, même dans sa radicalité : comment tu fais bouger l'église, sinon ? Si les rapports entre les hommes et les femmes commencent à changer, c'est aussi grâce à ça. Je pense, du moins j'espère, que les actrices qui démarrent aujourd'hui ont plus de points d'appui que ce qu'on pouvait avoir.

Vous avez une fille. Est-ce que ce sont des questions qui vous traversent, comme mère ?

L.D. : Bien sûr. Et je reçois beaucoup de ma fille : elle n'a que 9 ans et je suis sidérée par sa capacité à – déjà – saisir le sexisme, le définir, et se révolter contre des situations qu'elle trouve injustes. Moi, à son âge, je passais complètement à côté. J'ai eu une mère très libre. À un moment donné, elle a pris la décision de quitter la vie de famille. Pour l'enfant que j'étais, c'était douloureux. Aujourd'hui, je mesure le courage qu'il lui a fallu. Et l'exemple qu'elle a pu être, pour moi, dans un coin de ma tête – peut-être même dans celle de ma fille, d'ailleurs.

Devenir mère, pour vous, c'était de l'ordre du doute ou de l'évidence ?

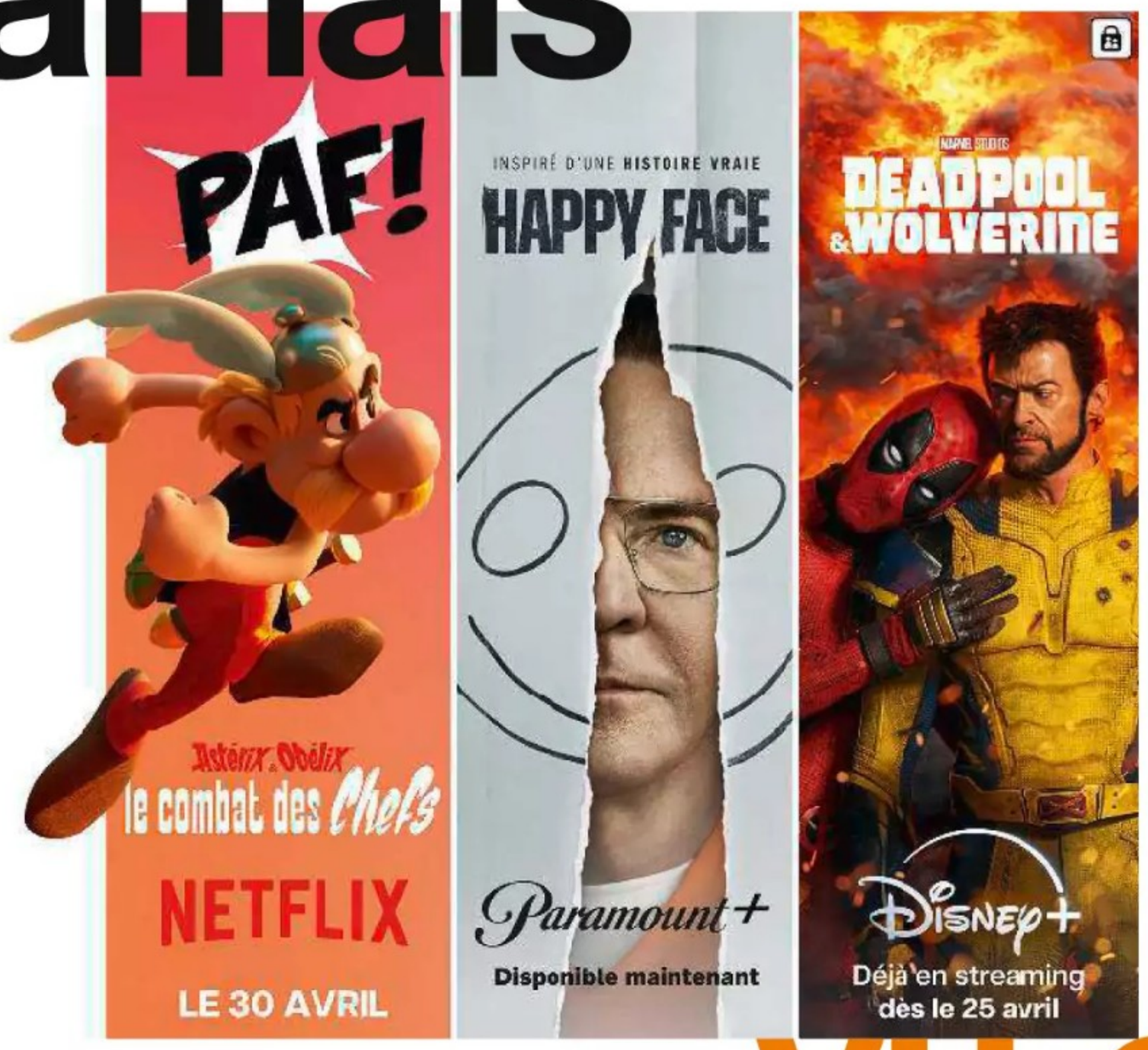
L.D. : C'est, en tout cas, le tournant le plus important de mon existence. Longtemps, j'ai fait le choix de ne pas avoir d'enfant. Profondément, je pensais ne pas en vouloir. Mais la vie est assez géniale aussi dans sa capacité à te surprendre. Parce qu'à plus de 40 ans, j'ai décidé, de façon toute aussi déterminée, d'en avoir un. J'ai voulu être une mère présente, responsable, dans un quotidien plus apaisé. Et avec l'arrivée de ma fille, j'ai eu la chance incroyable de vivre une seconde vie. Devenir mère, c'est engager une nouvelle personne dans ce monde, donc c'est se demander comment on peut l'accompagner, quelles valeurs on peut lui transmettre, pour lui donner une autonomie de pensée, une capacité de résistance, sans lui imposer ta propre expérience. Or, il n'était pas question, pour moi, de lui transmettre ce pessimisme de fond que je m'étais trimballé pendant des années. Plus jeune, j'étais très exaltée, oui, mais très sombre, intérieurement. J'ai voulu lui offrir quelque chose de plus lumineux. Et de plus sécure, aussi. Pour une insécure comme moi, c'était une révolution ! [Rires]

Qu'est-ce qui vous a permis de la faire, cette révolution ?

L.D. : La confiance en soi, qui grandit, avec les années, et avec tout l'amour que tu reçois. Et puis le sentiment amoureux, la bonne personne, celle qui te fait dire que tu ne seras pas seule à prendre des décisions et que tu seras capable de porter cette responsabilité. Parce que dans le choix de ne pas être mère, pour moi, il y avait la peur de mal faire. Jusqu'au jour où j'ai pensé qu'en fait j'avais quelque chose à transmettre et que je pouvais y arriver. Mais ça, c'est possible à partir du moment où tu t'autorises à faire des erreurs : les bonnes décisions, on les prend aussi quand on se donne le droit de se tromper. ●

> « J'AI MIS DU **TEMPS** À SAVOIR ME **PROTÉGER** »

Jamais vu ça



-5 €/mois

et par plateforme de streaming*

remise cumulable, sur tous les abonnements avec ou sans pub(1).

La Fibre Orange vous offre des mois et des mois de plaisir sur Netflix, Paramount+ et Disney+

Disponible avec l'offre Livebox Max.

***Offre soumise à conditions, engagement 12 mois, en France métropolitaine. Avec l'offre Livebox Max à 57,99€/mois (prix hors promotion), sous réserve d'éligibilité, avec décodeur compatible (frais de mise en service : 40€). Souscription de la ou des plateformes en plus auprès d'Orange dans un délai de 3 mois suivant la mise en service de l'offre Livebox Max et activation du compte de la plateforme selon les conditions générales d'utilisation de chacune. Remise(s) appliquée(s) sur la facture Orange. Liste des plateformes au 10/04/2025 susceptible d'évolution. Perte de la remise en cas de résiliation après les 3 mois. Frais de résiliation Livebox : 50€. Détails et tarifs sur orange.fr**

(1) Astérix & Obélix : le combat des Chefs - Droits d'adaptation : les Éditions Albert René. ©2025 les Éditions Albert René/Goscinny-Uderzo. Happy Face : ©2025 CBS Studios. Deadpool & Wolverine : ©2025 20th Century Studios/© & TM 2025 MARVEL. Tous droits réservés.

orange™ est là

CUNARD

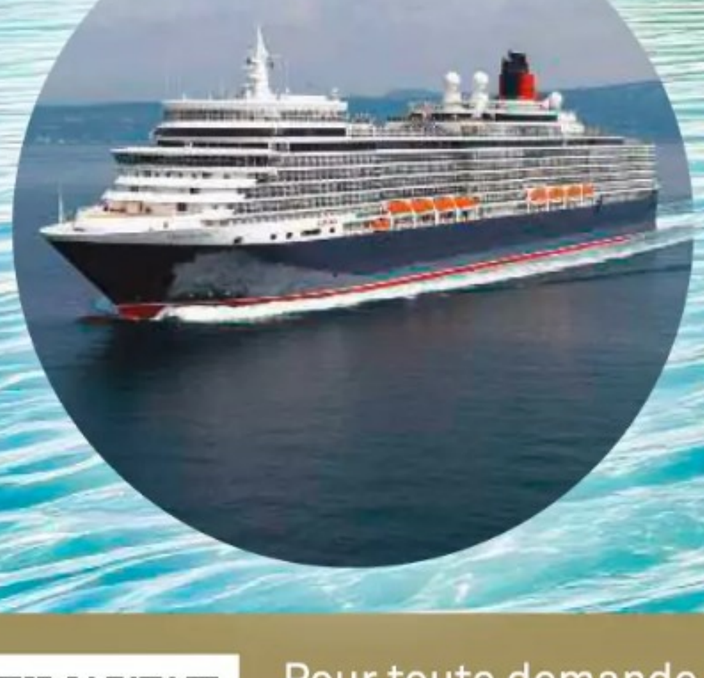
QUEEN ELIZABETH

NOUVEAUTÉ

CAP SUR LES CARAÏBES

De / À MIAMI

Départs
de novembre 2025
à mars 2027



IM 075 100 151 - Photos Cunard, Adobe Stock

Pour toute demande de vols aller et retour,
d'hôtels et de transferts sur place ou pour tout autre service,
notre équipe de conseillers voyage est à votre disposition.

Renseignements et réservations au 01 45 75 95 00
Itinéraires et dates de départs sur www.cunard-france.fr

LA CROISIÈRE EN PENSION COMPLÈTE

10 jours / 9 nuits

À PARTIR DE

1 220€*

PAR PERSONNE
BASE CABINE DOUBLE INTÉRIEURE

*tarifs sujets à modification sans préavis



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

Vengeance ou pardon ?

L'histoire se passe lors d'une émission de radio, dont le thème est « Vengeance ou pardon ? ». Pas à propos de violences odieuses, mais en réponse aux petites agressions de la vie quotidienne : vers quoi allons-nous spontanément ? Avant l'émission, nous posons la question aux autres journalistes et personnes croisées dans les couloirs : « Si on vous fait une vacherie, vous choisissez vengeance ou pardon ? » La réponse est unanime, tout le monde crie « vengeance ! », même si c'est dit en riant.

Vient le temps de l'émission : deux experts sont invités, on rentre dans le détail, on propose des définitions. La vengeance, c'est le désir d'infliger un châtiment différé dans le temps, en réponse à une offense subie. Le pardon, c'est le désir de renoncer au ressentiment et, justement, à la vengeance.

Les deux experts ne sont pas d'accord. L'un valorise le pardon, comme processus de libération mentale. L'autre rappelle que le passage par le ressentiment et la vengeance n'est pas si anormal, et parfois peut aider à se détacher de la blessure.

De mon côté, je souligne que la vengeance, c'est de l'énergie et du temps consacrés à quelqu'un qui nous a déjà fait souffrir : avant de s'y engager, il convient de peser le pour et le contre. Et que le pardon dont nous parlons en psychologie est une démarche intérieure et intime, qu'on n'a pas forcément à exprimer à l'agresseur ou en public.

Et puis, des auditeurs appellent, et ils sont nombreux – nombreuses en fait, beaucoup de femmes – à répondre : « Ni l'un ni l'autre ! Je ne veux pas perdre de temps à me venger, mais pas question non plus de pardonner ! Je me donne le droit de continuer d'en vouloir à l'autre, sans en faire une obsession. Et surtout, j'efface l'agresseur de ma vie, ni pardon ni vengeance, mais expulsion de ma tête et de mon univers ! »

J'adore cette émergence d'une expérience et d'une intelligence collectives : il y a quelque chose qui demande moins d'efforts que la vengeance ou le pardon, c'est l'oubli délibéré. C'est décider de tourner la page et de passer à autre chose : la vie, les actions, les rencontres et les bonheurs, qui peu à peu cicatriseront et effaceront la blessure (on est bien d'accord : je parle ici de blessures simples, non de traumatismes).

L'oubli actif, ce n'est pas l'amnésie : on garde la mésaventure en mémoire, à titre d'expérience ; pas dans notre mémoire vive et toujours active, mais dans notre mémoire à long terme, au calme, dans notre stock d'expériences désagréables à ne pas oublier et à ne pas ressasser. « L'expérience est le souvenir des erreurs rectifiées », écrit le philosophe Gaston Bachelard. Je rajouterais : et des blessures surmontées. C'est bien, parfois, de se rappeler cela : que de blessures nous avons traversées et dépassées, finalement ! ●

FLORENCE BROCHOIRE

MAISON DE LA LITERIE

Créateurs d'harmonie



SIMMONS

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

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

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

ICI & MAINTENANT



DES INITIATIVES
DES DÉCOUVERTES
DES TENDANCES

Vive Léo ! Ce programme accompagne les aidants de malades de dépression, troubles bipolaires, schizophrénie ou addiction. Il est gratuit et en ligne. Un soutien précieux pour les proches. Enfin, les beaux jours sont là, qui s'accompagnent hélas souvent du rhume des foins. Pour l'éviter, et si vous choisissiez d'orner votre jardin de plantes hypoallergéniques ? C'est le conseil de Christophe de Hody pour un printemps serein !

NIGEL-HOARE-NHZCKXHZ3XI-UNSPLASH

Enfin un programme pour ***aider les aidants !***

Léo est un programme de psychoéducation à destination des aidants de personnes vivant avec des maladies psychiatriques ou des troubles du neurodéveloppement (dépressions, troubles bipolaires, schizophrénies, addictions...).
Initié par le Centre lyonnais pour les aidants en psychiatrie (CLAP) et le Centre expert schizophrénie du centre hospitalier Le Vinatier[1], à Lyon, son objectif est de transmettre aux familles un socle de compétences afin d'accompagner au mieux leurs proches. Ses bénéfices ont été démontrés tant pour les aidants que pour les aidés, « avec une réduction du taux de rechute et de réhospitalisation des personnes ayant un trouble psychique de presque 40 %, en comparaison à un groupe contrôle », souligne le Dr Romain Rey, psychiatre et responsable du Centre expert schizophrénie. Ce programme est dispensé gratuitement dans une quinzaine de centres hospitaliers en France et en version numérique sur le site de la fondation FondaMental[2].

1. En collaboration avec le Collectif schizophrénies et l'Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam).
2. fondation-fondamental.org.

LE THERMALISME CONTRE L'ENDOMÉTRIOSE



Orientée dans la prise en charge des troubles gynécologiques, la station thermale de Salies-de-Béarn réaffirme son engagement en faveur de la santé féminine avec son programme « Mieux vivre mon endométriose[1] ». La prise en charge inclut des soins à l'eau thermale aux propriétés décontracturantes, décongestionnantes et sédatives, associés à un accompagnement multidisciplinaire. Suivront d'autres programmes : sur la ménopause, le syndrome des ovaires polykystiques, l'ostéoporose...

1. Programme complémentaire à une cure conventionnée, dispensé dans le cadre d'une cure thermale de 18 jours. Infos : selya-resort.com/fr.

80 % de nos cerveaux SONT DÉNUTRIS

Dans son ouvrage *Bien nourrir son cerveau*, Guillaume Fond, docteur en psychiatrie et en biologie cellulaire et moléculaire, cofondateur de la marque de compléments alimentaires Origine Care, alerte : 80 % de nos cerveaux sont dénutris. De quoi majorer notre vulnérabilité au stress, aux syndromes anxieux et dépressifs ou au déclin cognitif, s'inquiète ce spécialiste de la psychonutrition. Un régime varié et équilibré (de type méditerranéen) ne suffit souvent pas à fournir tous les nutriments clés de notre santé cérébrale, selon l'auteur. Le recours à certains compléments (oméga-3, vitamines D3 et B9) peut ainsi se révéler judicieux en présence de signaux d'alerte.

Bien nourrir son cerveau, contre le stress, l'anxiété, la dépression, le déclin cognitif **de Guillaume Fond, Odile Jacob, 240 p., 22,90 €.**

SHUTTERSTOCK



HALTE *au rhume des foins !*

L'ambroisie, les plantes herbacées (armoises, chardons…) et certains arbres pollinisateurs à l'instar des bouleaux, aulnes et noisetiers figurent parmi les plantes les plus pourvoyeuses de rhinite allergique (ou rhume des foins), dont la prévalence a presque triplé durant les trente dernières années. « Et si vous choisissiez d'orner votre jardin de plantes hypoallergéniques ? », invoque Christophe de Hody. Ce passionné de botanique et fondateur du Chemin de la nature recommande en particulier la lavande, le thym et le romarin, qui ont l'avantage d'attirer les pollinisateurs sans pour autant produire de pollens allergènes. L'organisme francilien propose par ailleurs des ateliers, stages et formations en ligne pour se réapproprier nos connaissances sur le patrimoine végétal.

Plus d'infos sur leur chaîne YouTube : @lechemindelanature-lachaine.

PAR **CHARLINE DELAFONTAINE**

Des pesticides PRÈS DE CHEZ VOUS ?

Herbicides, fongicides, insecticides… Votre commune est-elle exposée aux pesticides, et si oui lesquels ? Des acteurs environnementaux (les associations Générations futures et Noé, la coalition Secrets toxiques, le mouvement On est prêt), en partenariat avec divers acteurs économiques, de santé et de recherche, ont développé la plateforme interactive Tous exposés[1]. En cliquant sur l'onglet « Agriculteurs et riverains », on accède à deux cartes interactives : la première permet de visualiser l'utilisation des pesticides chimiques par commune ; et la seconde, complémentaire, d'identifier quels sont les pesticides chimiques les plus achetés selon les départements, ainsi que leurs propriétés (perturbatrices du système endocrinien, cancérogènes, toxiques pour les pollinisateurs, etc.), avec l'appui de synthèses scientifiques.



1. tousexposes.fr.

DÉFIS SANITAIRES : LA NOUVELLE APPROCHE DE L'INSTITUT PASTEUR

Propagation des maladies infectieuses d'origine animale, impact croissant du changement climatique sur la santé, augmentation des résistances aux antibiotiques, etc. Pour affronter les défis sanitaires d'aujourd'hui et de demain, l'Institut Pasteur a dévoilé son « plan stratégique pour 2030 ». L'institution de recherche y défend le déploiement de l'approche « Une seule santé *(one health)* ». Celle-ci repose sur une coordination renforcée entre disciplines (médecine humaine, médecine vétérinaire, écologie…) en vue de protéger la santé des populations humaines, animales et de préserver les équilibres vitaux des écosystèmes.

Fruits et légumes, ALLIÉS DE LA SANTÉ MENTALE

Une nouvelle étude confirme le lien entre santé mentale et consommation de fruits et légumes. Une équipe de chercheurs de l'Université de Nouvelle-Galles du Sud (UNSW), en Australie, a suivi durant onze ans près de 3 500 adultes. Tous étaient jumeaux (partageant donc le même patrimoine génétique que leur frère ou sœur) et originaires d'Australie, du Danemark, de Suède et des États-Unis. Leur conclusion : les fruits et légumes ont bien un rôle protecteur sur la santé mentale. Parmi les hypothèses, les auteurs avancent l'implication des fibres alimentaires, vitamines et autres composés antioxydants retrouvés en grand nombre dans les végétaux.

Il y a trois ans, une étude montrait déjà qu'une consommation plus élevée de fruits et légumes était associée à une réduction du risque d'incident de dépression chez l'adulte.

***Scientific Reports*, novembre 2024. Sur le web : doi.org/10.1038/s41598-024-79963-2.**



CHUUT !

Le bruit représente une source de stress pour près de trois quarts (72 %) des Français, selon un sondage réalisé par OpinionWay pour la Semaine du son de l'Unesco. Une problématique encore plus marquée dans la capitale. Ainsi, pas moins de 43 % des Parisiens sondés admettent avoir eu une altercation « à cause du bruit » au cours de l'année passée (contre 34 % sur l'ensemble du territoire). À l'arrivée, plus des trois quarts des Français (78 %) considèrent que les politiques publiques ne prennent pas assez en compte les dangers du bruit.

SOMMEIL ET NETTOYAGE CÉRÉBRAL

En 2012, dans la prestigieuse revue *Science*, la chercheuse en neurosciences danoise Maiken Nedergaard et ses collègues révélaient l'importance du processus de nettoyage cérébral à l'œuvre pendant le sommeil et son implication dans la prévention de diverses formes de démence, à commencer par la maladie d'Alzheimer. Treize ans plus tard, dans une autre revue de référence, *Cell*, ces mêmes scientifiques documentent les mécanismes à l'œuvre dans ce processus et mettent en évidence l'impact possiblement délétère des somnifères sur ce process. Si ces investigations ont été conduites chez les souris, les auteurs précisent que des phénomènes similaires seraient susceptibles de se produire chez les humains.



SHUTTERSTOCK



LA SANTÉ *des femmes* VUE PAR LES FEMMES

Engagé en faveur d'une santé durable, équitable et égalitaire, le collectif Femmes de santé dévoile la deuxième édition de son baromètre dédié à la perception des femmes sur leur santé[1]. Cette année encore, les femmes interrogées déclarent faire passer la santé de leur famille et de leur entourage (note de priorisation de 8,9/10) avant leurs propres santé et bien-être. Elles sont néanmoins plus nombreuses à avoir pris conscience de l'effet non négligeable de leur état de santé sur leur vie (71 %, contre 66 % l'an dernier). Plus de la moitié des sondées admettent une répercussion sur leur santé mentale (53 %) et leur vie sociale (51 %). Suivent l'impact sur leur famille et proches (46 %), leur sexualité (44 %), et enfin leur vie professionnelle (43 %). À ce sujet, plus d'une femme sur deux trouve que l'entreprise n'agit pas en matière de prévention santé au travail. Elles sont aussi plus nombreuses qu'en 2024 (44 % vs 35 %) à considérer que la société ne se préoccupe pas de la santé des femmes.

1. En partenariat avec l'institut d'études CSA.

PAR **CHARLINE DELAFONTAINE**

FONTE GLACIÈRE DES CHIFFRES QUI FONT FROID DANS LE DOS

Depuis l'an 2000, les glaciers du globe ont perdu 5 % de leur volume initial. Au total, 273 milliards de tonnes de glace disparaissent chaque année, « soit l'équivalent de trois piscines olympiques par seconde », nous apprend une étude publiée dans la revue *Nature*. Avec une perte d'environ 40 % de leur volume en moins d'un quart de siècle, les Alpes et les Pyrénées demeurent les régions où la fonte glacière est la plus importante.



Bien prénommé

Les jeunes adultes sont davantage attachés à leur prénom que ne le sont les seniors ! Plus de la moitié (59 %) des 18-24 ans déclarent « beaucoup aimer » leur prénom, contre seulement un tiers (37 %) des plus de 65 ans interrogés. Mais le prénom peut être source de jugements (près d'une personne sur trois a déjà jugé un individu sans le connaître, sur son seul prénom) et de moqueries : 21 % des sondés (et, paradoxalement, 42 % des 18-24 ans) ont déjà fait l'objet de moqueries liées à leur prénom, lorsqu'ils étaient à l'école (16 %), et pour certains (5 %) encore aujourd'hui. Cela conduit 7 % des sondés à en reprocher le choix à leurs parents ou à en utiliser un autre (9 %). Côté parents, 8 % déclarent regretter le prénom donné à leur enfant[1].

1. Résultats tirés d'une enquête Flashs commandée par l'organisme de formation IRSS (irss.fr/etudes/).

PAR **PHILIPPE ROUYER**



LES MAUDITES

Ce premier long-métrage évoque David Lynch dans sa façon d'introduire une dose de fantastique et d'onirisme dans le réel. Ça donne un film mystérieux, plein de suspense, qui préfère intriguer le spectateur que lui asséner des vérités sur le ton du film-dossier, pour mieux l'intéresser au problème des violences faites aux femmes. À Madrid aujourd'hui, Andrea est poursuivie par un homme en noir dont elle ignore l'identité puisqu'il n'est visible que sur des images enregistrées. C'est son petit copain le premier qui le localise par hasard sur un selfie qu'elle lui avait envoyé. Mais comment échapper à cette menace invisible ? L'action rebondit vingt ans plus tôt, en Argentine, avec le même homme, qui agresse dans des conditions similaires deux autres jeunes femmes. Des pleurs et lamentations qui parasitent les AirPods et autres téléphones des futures victimes, ainsi que la présence dans différents endroits de la même tour d'habitation, abritant derrière son apparente banalité d'abominables secrets, sont quelques-uns des ingrédients qui font de ce coup d'essai un coup de maître. Un grand spectacle qui joue de la métaphore pour dire la difficulté d'être entendues pour les victimes lorsqu'elles se décident à parler, et la nécessité de la solidarité et de l'échange pour mieux se protéger et se défendre contre un danger qui se transmet de génération en génération. Puissant et précieux !

Avec Ester Expósito, Mathilde Ollivier, Malena Villa. En salles le 21 mai.

Pedro Martín-Calero

Il a étudié la photographie à l'école de cinéma ECAM de Madrid, où il a acquis une science du cadre et de la lumière qui a servi ses réalisations. Avant de tourner *Les Maudites*, son premier long-métrage, il s'est fait connaître par ses clips vidéo, notamment pour le groupe Territoire et The Weeknd. Il a aussi tourné deux courts-métrages très remarqués : *Julius Caesar*, une adaptation futuriste de Shakespeare, et *You Are Awake*, film d'horreur psychologique.

ET AUSSI



LA CHAMBRE DE MARIANA

Ukraine, 1943. Pour le sauver de la déportation, une mère juive confie son fils à sa meilleure amie, Mariana. Caché dans le placard de la chambre de cette femme, prostituée dans une maison close, Hugo va passer deux années au cours desquelles il va acquérir une singulière force de vie. Pour jouer Mariana, Emmanuel Finkiel a fait appel à Mélanie Thierry, aussi époustouflante que dans *La Douleur*, leur précédent film. Pour ce rôle, elle a appris à parler et à faire passer les émotions en russe.

D'Emmanuel Finkiel, avec Mélanie Thierry, Artem Kyryk. En salles le 23 avril.

LES LINCEULS



En deuil de son épouse, David Cronenberg a imaginé un personnage incarné par Vincent Cassel, qui détient une appli lui permettant de suivre sur son smartphone la décomposition du corps de sa compagne. Quand l'appli est piratée, le protagoniste (qui s'habille et parle comme Cronenberg) s'embarque dans une drôle d'enquête qui le contraindra à vivre son chagrin autrement. Un film drôle et troublant, avec une formidable Diane Kruger dans le triple rôle de l'épouse, de sa sœur et d'une IA personnalisée.

De David Cronenberg, avec Vincent Cassel, Diane Kruger, Guy Pearce. En salles le 30 avril.

DR

perrier®

Cette silhouette vous rappelle quelque chose ? C'est normal, ça fait plus de 160 ans que j'étanche votre soif comme personne, et pour des millions de consommateurs, que ce soit aux terrasses des cafés ou devant un match de tennis. C'est vrai que tout le monde me connait. Depuis ma création en 1863 je n'ai jamais cessé de faire parler de moi, aux 4 coins du globe, et c'est toujours le cas ! Mais saviez-vous que nos équipes de passionnés s'engagent chaque jour à l'usine, à la source et dans sa région, pour vous offrir votre eau minérale naturelle unique, dans cette bouteille si iconique. Cela fait des années que de nombreuses actions sont menées au quotidien pour contribuer à protéger la source PERRIER®, et son terroir naturel. Et nous nous engageons toujours plus pour répondre au mieux aux enjeux du changement climatique imposés à notre activité. Tout ça, pour que la qualité et le plaisir d'un PERRIER® restent intacts. Bon, assez parlé de moi. J'ai hâte de vous retrouver, pourquoi pas en terrasse en lançant un « Garçon, un PERRIER® s'il vous plaît ! »
Et si vous êtes à la recherche de plus d'informations, scannez ce QR code.
Merci à tous pour votre confiance.
Votre fidèle bouteille **PERRIER®.**

GARÇON,
PLUS D'INFOS
SVP !

Aujourd'hui 460 hectares de terres autour de la source PERRIER® respectent une charte exigeante de bonnes pratiques agricoles et environnementales.
Découvrez toutes nos actions sur perrier.com/fr

NESTLE WATERS MARKETING & DISTRIBUTION SAS 479 463 044 RCS Nanterre, Issy-les-Moulineaux. ® Marque enregistrée, utilisée en accord avec le propriétaire de la marque. © Mehdi Cazeneuve.



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

Quand notre chat prend les commandes de notre cerveau

Êtes-vous plutôt chien ou chat ? Pour ma part, les chiens ont bercé ma jeunesse, leur spontanéité et leur affection réveillent en moi une tendresse familière. Les chats, en revanche, c'est le grand mystère ! J'avoue avoir du mal à comprendre leur hédonisme et leur détachement, et plus encore, la fascination qu'ils exercent sur mes amies « gagas » de leur chat. Mais ça, c'était avant. Avant que les neurosciences ne m'offrent une clé de compréhension inattendue sur notre lien avec les félins. Ce lien est petit, tout petit, je dirais même microscopique, il porte le nom de *Toxoplasma gondii*.

Il y a dix mille ans, lorsque les Phéniciens et les Égyptiens ont domestiqué les chats sauvages, ils étaient loin de se douter qu'ils diffuseraient dans le monde deux nouvelles espèces : le chat et son parasite, le toxoplasme. Actuellement, plus de deux milliards d'humains sont contaminés par la toxoplasmose. Dans 80 % des cas, cette affection passe inaperçue. Elle n'est dangereuse que chez les personnes immunodéprimées et chez les fœtus. Et pourtant, ce petit parasite aurait le pouvoir de modifier les comportements humains vis-à-vis des chats, et pourrait même être à l'origine de nouveaux comportements à l'échelle de la société. Pour comprendre, il faut se pencher sur son fonctionnement. Pour contaminer de nouveaux chats, le toxoplasme doit être ingéré. Pour cela, il va contaminer « un hôte intermédiaire », la souris. Il va pénétrer dans le cerveau de la souris et modifier son système hormonal pour que le rongeur soit attiré par l'odeur du chat et devienne intrépide, faisant de lui une proie parfaite[1].

Mais parfois, le parasite se trompe d'hôte intermédiaire et contamine l'homme. Chez l'homme, même constat que chez les souris : les porteurs du toxoplasme sont attirés par l'odeur du chat et changent de comportement. Ils prennent plus de risques en voiture, craignent moins de transgresser les règles et ont 70 % de chances en plus de devenir entrepreneurs que les personnes non infectées[2] ! La peur de l'échec serait moins importante chez les sujets infectés, plus disposés que les autres à monter leur entreprise. De quoi s'interroger sur nos capacités d'autodétermination. Si, contrairement aux livres de Bernard Werber[3], le chat n'est pas devenu le maître du monde, il a sa part de responsabilité dans l'expansionnisme des hommes. ●

1. « Toxoplasmose et modifications du comportement humain », par Thomas Desmettre, *Journal français d'ophtalmologie*, mai 2020 et sur doi.org/10.1016/j.jfo.2019.08.028.
2. « Risky business : linking *Toxoplasma gondii* infection and entrepreneurship behaviours across individuals and countries », par Stefanie K. Johnson et al., *Proceedings Biological Sciences*, 2018 et sur doi.org/10.1098/rspb.2018.0822.
3. *Demain les chats* ou *Sa majesté des chats* (Le Livre de poche, 2018 et 2020).

ASTRID DI CROLLALANZA

GRANARIA SCHWEPPES FRANCE SAS – RCS Nanterre B 494 607 941 – Capital social 445 000 826 €

1er Prix 2024 marmiton Facilite la vie

Pulco citron gingembre chaud



Découvrez toutes nos recettes chaudes ou froides

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

TRI VERRE

CITRON PAR-CI Pulco PAR-TOUT

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



TONY ANDERSON/GETTYIMAGES

DOSSIER

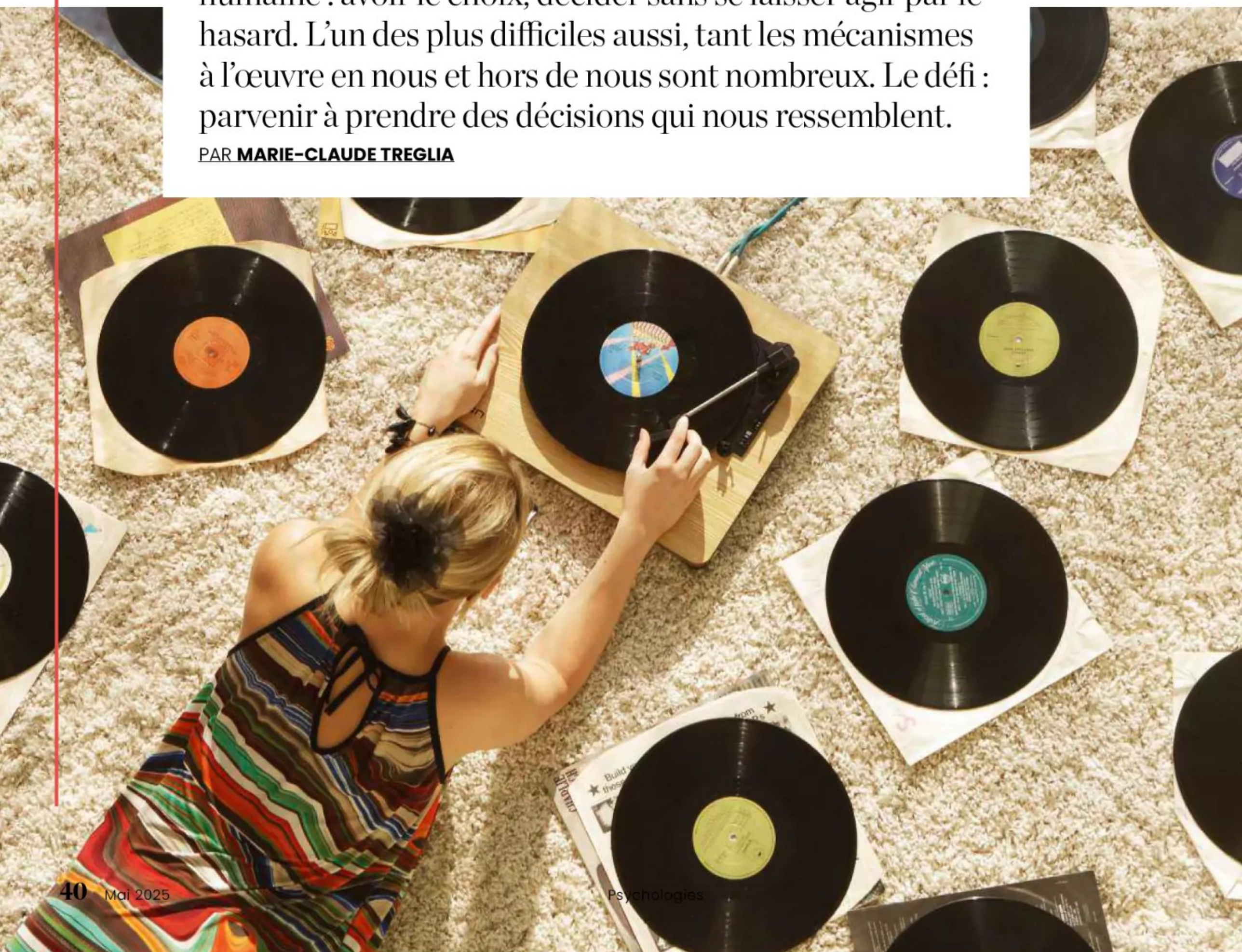
SAVOIR PRENDRE LES BONNES DÉCISIONS

Peser le pour et le contre, demander l'avis de l'un, de l'autre, voire de tout le monde, se résoudre (difficilement) à prendre une direction, donc à renoncer aux autres. La démarche peut générer frustration et regrets. Afin de sortir de la confusion à laquelle nous soumet notre société de l'hyperchoix, pas d'autre choix que de s'aligner sur son désir profond. Pour l'identifier, nos experts, psys et neuropsys, vous mettent sur la seule voie qui compte : la vôtre.

L'embarras du choix, la LIBERTÉ de DÉCIDER

C'est l'un des plus nobles exercices de notre condition humaine : avoir le choix, décider sans se laisser agir par le hasard. L'un des plus difficiles aussi, tant les mécanismes à l'œuvre en nous et hors de nous sont nombreux. Le défi : parvenir à prendre des décisions qui nous ressemblent.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA**



Quitter ce job ou pas ? Déménager tout de suite ou dans un an ou deux ? Se séparer ? Enfiler une robe ou un jean ?... De la plus anodine à la plus grave, nos décisions sont autant d'exercices périlleux qui mettent en jeu nombre d'instances contradictoires en nous, et génèrent parfois une intense agitation émotionnelle.

« Choisir engage le sujet, décrypte la psychanalyste Paz Corona. C'est une plongée dans le vide, un pari. Le résultat n'est jamais garanti. Mais si on ne le fait pas, entravé par telle ou telle raison, comment avoir l'idée de ce que l'on aurait pu créer dans l'avenir ? »

LES AFFRES DU LIBRE ARBITRE

Quoi de plus déstabilisant que cette rencontre avec notre libre arbitre, ce face-à-face avec l'incertain, l'inconnu, la hantise de « se tromper », de perdre éventuellement ce que l'on a déjà, et la difficulté de devoir renoncer aux autres opportunités qui se présentent.

« L'irrésolution est le pire de tous les maux », écrivait déjà Descartes. Il ne se doutait pas que, quelques siècles plus tard, cela pourrait devenir un syndrome généralisé dans une société du tout possible qui nous rend de plus en plus intolérants à la frustration, sévères envers l'erreur et affolés par la nécessité de nous décider. Un peu comme de grands enfants menacés dans leur toute-puissance à l'heure de renoncer à l'infini des possibles.

« Nous avons tendance à anticiper le regret que nous aurons d'avoir pris une décision avant même de l'avoir prise, explique le psychiatre David Gourion[1]. [...] C'est ce que révèlent des recherches en psychologie cognitive axées sur la dimension émotionnelle douloureuse de la prise de décision, un sentiment de mécontentement, de tristesse et d'aversion envers "l'erreur". Nous avons du mal à accepter que nous ne sommes pas des êtres parfaits et que, malgré nos intelligences et nos complexités, notre cerveau n'est pas une excellente machine à prédire. »

L'ÈRE DE LA FATIGUE DÉCISIONNELLE

Face à l'extension du domaine des possibles, la « fatigue décisionnelle » est devenue un phénomène de société. Et l'embarras du choix, moins un gage de liberté individuelle qu'une source de pression. Nous voilà pris au piège de cette « modernité liquide » mise en lumière dès les années 2000 par le philosophe Zygmunt Bauman[2] : une société où la culture de l'abondance et la démultiplication des options individuelles génèrent angoisse et instabilité sociale. Tout le « paradoxe du choix », également décrit par le psychologue américain Barry Schwartz[3] : le « trop de choix » peut conduire à la paralysie, au regret et, paradoxalement, nuire au bien-être au lieu de l'améliorer. « Tout est là, et pourtant c'est beaucoup trop. Je suis le roi, je peux tout choisir, mais je suis fatigué à la simple idée de devoir le faire », résume deux décennies plus tard, dans *Submersion* (Grasset, 2023), le journaliste Bruno Patino, actuel président d'Arte. Ultramoderne épuisement.

Mais avons-nous, en réalité, autant d'options qu'il y paraît ? Le plus grand inconfort, quand il s'agit de prendre une décision, ne tient-il pas plutôt à la sensation chaotique d'être à la fois accablé par le poids de notre liberté et agi par un faisceau de forces qui nous dépassent ?

LE POIDS DES CONDITIONNEMENTS INCONSCIENTS

Le libre arbitre ne serait-il pas une douce illusion ? Qui décide en nous, en réalité, lorsque nous décidons ? Le sujet inspire les philosophes depuis que la philosophie existe, et la littérature ne fait qu'explorer à la loupe l'influence des forces obscures de l'inconscient sur les choix existentiels de ses héros. Pulsions refoulées, instinct profond, héritage social... De multiples raisons que la raison ignore sont convoquées à notre insu lorsque nous nous efforçons de nous décider « en toute connaissance de cause ». « En analyse, on réalise que souvent dans nos décisions, même les plus importantes, on a réagi sur un détail infime, et notamment sur des mots, des ●●●

PETER CADE/GETTYIMAGES

"Notre liberté se conquiert dans le tâtonnement et la connaissance de soi"

• CHARLES PÉPIN, PHILOSOPHE •

●●●

signifiants qui nous ont comme "happés" », décrypte Ali Magoudi[4]. Dans son « autobiographie analytique », *Le Monde d'Ali* (Albin Michel, 2004), le psychanalyste décrit comment nous sommes téléguidés dans nos choix par des forces plus puissantes que nos arguments rationnels. Comment, par exemple, on peut décider de devenir chirurgien non pas, comme on se le raconte, parce que c'est un beau métier, mais pour soigner ses parents ou se soigner soi-même : « On se donne sans cesse des justifications qui n'ont rien à voir avec les multiples causalités inconscientes qui ont présidé à notre choix », écrit-il.

GARE AU CHANT DES SIRÈNES

Mais il n'y a pas que la grille analytique. Les déterminants sociaux sont tout aussi actifs dans nos prises de décision : notre position sociale, notre éducation, nos habitudes culturelles, tous les codes de notre milieu, mais aussi les influences plus ou moins avouées de la société qui nous entoure. Dès les années 1970, Jean Baudrillard avait fait la critique de « la société de consommation », dans laquelle les normes en vigueur, les modes et les stratégies de marketing orientent nos choix et donnent une illusion de liberté plutôt qu'un pouvoir réel de décision. Ont suivi les années glorieuses de la pub, et nous voilà aujourd'hui soumis au pouvoir sournois des *nudges*. Ces stimuli discrets censés aider les individus à prendre les meilleures décisions et faire les « bons » gestes, sans les forcer et l'air de rien, guident notre comportement (en plaçant par exemple les yaourts à la hauteur des yeux sur les présentoirs de la cantine, pour nous inciter à les mettre sur notre plateau plutôt que des gâteaux).
Gare à la manipulation. Les algorithmes, eux, sous couvert de s'adapter à nos goûts, finissent par décider à notre place, ou du moins orienter fortement nos choix (amoureux, vestimentaires, politiques, culturels...) en nous soumettant des contenus censés nous correspondre, des relations faites pour nous, des produits de consommation adaptés à notre mode de vie... Comment rester aux commandes de nos choix ?

VERS DES CHOIX VRAIMENT BONS POUR SOI

« Nous sommes certes très fortement conditionnés, très fortement influencés, reconnaît le philosophe Charles Pépin[5]. Notre liberté est fortement menacée, mais elle se conquiert, peu à peu, laborieusement, dans le tâtonnement et la difficile connaissance de soi, de ce soi traversé par tant d'autres choses que soi. »
Le bon choix ne sera jamais celui que nous dictent les *nudges,* les algorithmes, les influenceurs des réseaux sociaux, ni même les injonctions de nos juges intérieurs. Mais bien celui qui nous aligne à notre désir profond. La psychanalyse reste la voie royale pour se rapprocher de cette vérité de soi, et réussir à faire des choix aussi libres que possible. Mais tout travail d'introspection peut aider à faire taire le chant des sirènes, se mettre à l'écoute de soi, et apprendre à choisir ce qui est vraiment bon pour soi. « La vraie sagesse, suggère David Gourion, c'est la capacité de prendre du recul, se remettre en question, sonder les méandres de notre inconscient, prendre conscience du décalage entre ce qui semble évident et la petite vérité qui scintille au fond de nous, où réside souvent la clé de la décision éclairée. » Tout l'art du discernement, en somme : apprendre, au fil du temps, à faire la part des choses entre ce qui nous appartient ou pas, à renoncer de plus en plus vite et sans douleur à ce qui n'est pas nous. Et à deviner, derrière une « mauvaise décision », les chemins dérobés de la « bonne ».
C'est dans ce pas à pas assidu que l'on finit par prendre des décisions de plus en plus satisfaisantes, et par mener enfin une vie qui nous ressemble. ●

1. David Gourion, dans *L'Inconscient,* « Qui choisit pour moi, comment l'inconscient influence nos décisions ? », France Inter, 15 octobre 2023 (et en podcast sur radiofrance.fr).
2. Zygmunt Bauman, dans *Liquid Modernity* (Polity, 2000), puis *La Vie liquide* (Hachette, "Pluriel", 2013).
3. Barry Schwartz, dans *Le Paradoxe du choix, et si la culture de l'abondance nous éloignait du bonheur ?* (Marabout, 2009).
4. Ali Magoudi dans les pages de notre journal, interviewé par Pascale Senk en juillet 2009.
5. Charles Pépin, dans *La Question philo,* « Avons-nous toujours le choix ? », France Inter, 16 mars 2024 (et en podcast sur radiofrance.fr).

CHOISIR OU DÉCIDER ?

Loin d'être anodine, la nuance bien comprise est un premier pas vers notre objectif : savoir résoudre nos dilemmes sans frustration.

PAR **AURORE AIMELET**

Pour y voir clair, rien de mieux qu'un dictionnaire. D'après celui de l'Académie française, « choisir » vient du gotique *kausjan* et signifie « goûter, examiner, éprouver » ; il s'agit de « prendre une personne ou une chose de préférence à une autre ou à plusieurs autres ». On compare, puis on exerce son jugement, et finalement on choisit : un livre, un métier ; un député ou son avocate ; ses mots, ses amis.

Toujours selon la célèbre institution, « décider » est issu du latin *decidere* et veut dire « couper, détacher », « trancher, régler ». Ici, il est question de « résoudre après examen une question, arrêter ce qu'on veut ou doit faire ». On prend le parti d'agir, on se détermine à entreprendre. Ainsi, on décide de se marier, de consulter un médecin, de suivre une formation.

FAIRE UN CHOIX, PRENDRE UNE DÉCISION

S'il l'un et l'autre sont synonymes dans certaines acceptions courantes, restent donc quelques subtilités. En octobre 2024, sur France Inter, le philosophe Charles Pépin apporte une nuance intéressante[1] : « Un choix est rationnel, fondé, argumentable. Si vous hésitez entre deux options, A et B, et qu'à l'issue de la délibération rationnelle, c'est clairement A qui l'emporte, alors il n'y a rien à décider, il faut simplement choisir. Choisir A. Mais si, après cette délibération rationnelle, vous hésitez encore, alors c'est qu'il faut décider. Autrement dit, on choisit parce qu'on sait. On décide parce qu'on ne sait pas. Décider, c'est trouver le courage de s'engager dans l'incertain. » Une subtilité que suggèrent d'ailleurs les verbes d'action qui sont généralement associés à chacune de ces notions : on « fait » un choix, donc on regarde le présent en fonction du passé ; et on « prend » une décision, donc on tient compte du passé pour tourner son regard vers l'avenir.

DU PLUS SIMPLE AU PLUS COMPLEXE

Choix et décision se ressemblent néanmoins sur un point : ils sont en eux-mêmes très différents ! Certains de nos choix sont faciles quand les options le sont : c'est le célèbre cas du fromage ou du dessert ; et d'autres sont cruels si l'on se réfère au non moins célèbre *Choix de Sophie*[2] qui, dans un camp de concentration, doit choisir lequel de ses deux enfants doit être tué immédiatement. Idem pour la décision : on se décide aisément à faire du sport quand le Cid, lui, en proie au dilemme, ne peut se résoudre à venger son père ou à épouser Chimène.

Ce qui se joue sur le plan cognitif et émotionnel est donc fonction du degré de complexité. Quand ni l'un ni l'autre ne soulève de question existentielle, ils reposent simplement sur l'appréciation personnelle (les goûts, les désirs) et génèrent souvent un sentiment de satisfaction. En revanche, quand ils sont déterminants, éventuellement définitifs, lorsqu'ils impliquent et engagent, soi et/ou l'autre, ils supposent tous deux un raisonnement plus approfondi et engendrent des émotions plus douloureuses. Finalement, un choix simple est plus proche d'une simple décision que d'un choix complexe. Et réciproquement. ●

1. Dans *La Question philo*, « Comment réussir à décider ? », France Inter, 5 octobre 2024 (et en podcast sur radiofrance.fr).
2. Roman de William Styron (Gallimard, "Folio", 1995) adapté au cinéma en 1982 par Alan J. Pakula.

SYLVIE CHOKRON

“QUASIMENT TOUT VOTRE CERVEAU EST ACTIF QUAND VOUS PRENEZ UNE DÉCISION”

Nous n’en avons pas conscience mais nous passons notre vie à prendre des décisions. La moindre de nos saccades oculaires est le fruit d’un choix effectué par notre système cérébral. Comment tout cela fonctionne-t-il ? Les explications de la neuropsychologue et chercheuse au CNRS.

ENTRETIEN : **HÉLÈNE FRESNEL**



FRANÇOIS DU CHATENET

SYLVIE CHOKRON
Neuropsychologue, directrice de recherche au CNRS, elle s’intéresse particulièrement à la prise en charge des troubles attentionnels et cognitifs chez les enfants et les adultes. Elle a publié plusieurs ouvrages, notamment *Plongez dans votre cerveau* (Presses de la Cité, 2025).

très rapide, lié à l'amygdale, cette petite structure qui réagit à la peur, au danger, et nous incite à nous approcher ou au contraire nous éloigner de quelque chose. La prise de décision n'est pas forcément volontaire. Elle peut être une forme d'adaptation à une situation.

Combien de décisions le cerveau humain prend-il chaque jour ?

S.C. : Le nombre est infini et inchiffrable. Les décisions peuvent faire suite à des perceptions de l'intérieur ou de l'extérieur de notre corps. Elles peuvent être conscientes ou non conscientes. Les non conscientes sont en général très rapides, automatiques, irrépressibles et souvent liées à un contexte. Votre cerveau a perçu quelque chose et estime que vous devez y répondre. Quand vous êtes face à quelqu'un et que vous souriez par exemple, vous pensez que « c'est émotionnel ». Mais non ! En fait, c'est votre cerveau qui a pris la décision de vous faire imiter le sourire de l'autre, et vous, vous n'en avez pas conscience. C'est une perception qui a généré la décision. Je vous donne un autre exemple : votre cerveau peut aussi décider si vous devez continuer à être en interaction avec une personne en ajustant ou pas la taille de votre pupille à celle de votre interlocuteur, car c'est une marque d'attention qui influe sur la relation. Il décide pour vous si vous pouvez (ou pas) avoir confiance dans l'autre, sans que vous le sachiez. C'est un système

Et les décisions conscientes ?

S.C. : La prise de décision consciente, quant à elle, est plus lente. Elle implique de la réflexion. Elle suit une voie complexe qui repose sur la perception, l'analyse et la comparaison avec ce qu'on connaît déjà. Dans toutes les professions, il y a de la prise de décision en permanence. Un chef d'entreprise, un manager, un médecin prennent des décisions toute la journée : j'investis, je n'investis pas ; je donne des médicaments, je n'en donne pas ; j'envoie faire un examen… Mais même si vous n'avez pas une activité intellectuelle très assidue, vous prenez quand même des décisions toute la journée : qu'allez-vous manger, dire ? Quel mot employer ? Où sortir ? Ces décisions mettent en jeu beaucoup de régions dans notre cerveau, en particulier notre cortex frontal, qui est l'aire du jugement critique, du raisonnement, de l'adaptation sociale. C'est lui qui nous intime par exemple l'ordre de ne pas nous déshabiller dans la rue.

Au cœur de notre prise de décision consciente, il y aurait donc trois systèmes : le 1, intuitif, émotionnel, rapide ; le 2, réfléchi, cognitif ; et le 3, qui inhibe le système 1 et permet au système 2 de se déployer ?

S.C. : Je n'aime pas trop l'idée du système 3. Je pense qu'en temps normal les deux premiers systèmes que vous citez fonctionnent en parallèle. Nous avons besoin des deux. Par exemple, quand nous sommes en face-à-face, vous et moi, je suis influencée par tous les signaux perceptifs que je perçois de vous : « Est-ce que vous comprenez ? », « Est-ce que vous ne comprenez pas ? », « Est-ce que vous avez l'air attentive ? », « Est-ce que vous avez l'air intéressée ? » Tout ça conditionne aussi mon discours. C'est un peu réducteur d'imaginer que nous possédons un troisième système qui permet d'équilibrer les deux. Je pense que les deux systèmes collaborent en permanence.

Est-ce que parfois l'un peut prendre le pas sur l'autre ?

S.C. : Oui, par exemple en situation de stress, nous avons plus de mal à prendre des décisions rationnelles, à réfléchir, parce que le stress sidère en quelque sorte notre cerveau, l'empêche de mettre en œuvre ses capacités les plus élaborées. ●●●

●●●

Il favorise un raisonnement plus émotionnel, plus intuitif, plus défensif pour s'adapter vite à un contexte effrayant. De la même manière, dans une relation affective avec nos enfants, nos parents, nous n'avons pas du tout la même objectivité que dans un autre contexte. Nos décisions sont impactées non seulement par des émotions négatives, comme le stress, l'angoisse, la dépression, mais aussi par des émotions positives. À chaque instant, les deux systèmes peuvent influer l'un sur l'autre. Quand vous êtes emportée par le stress, l'émotion, tout à coup vous pouvez prendre du recul et vous dire : « Non mais ça, c'est débile, je fais ça parce que j'ai envie d'être une bonne mère, mais en fait c'est une fausse bonne idée, parce que, d'un point de vue rationnel, il ne faut vraiment pas que je gâte et pourrisse mon enfant. » Ces deux systèmes sont tout le temps-là, en nous.

Qu'est-ce qui bloque la prise de décision ? Est-ce le stress ?

S.C. : C'est une question intéressante. Nous savons aujourd'hui que nos capacités cognitives nous permettent, intuitivement mais aussi en nous appuyant sur des faits stockés en mémoire et sur notre raisonnement, de prendre des décisions ; sauf que, dans certains cas, nous sommes bloqués par une inhibition intellectuelle. Cette inhibition surgit dans certains contextes où nous n'arrivons plus à raisonner. En situation de harcèlement, de submersion émotionnelle ou intellectuelle, de dépression, de maladie, de deuil, de gros soucis pour soi, pour un proche ou quoi que ce soit, l'un des premiers processus cognitifs à être altéré, c'est la prise de décision. Les gens qui sont déprimés, sujets à un trouble anxieux, vous le disent très bien d'ailleurs : décider ce qu'ils vont manger, à quelle heure ils vont manger, ou même décider où ils vont aller faire le marché, leur est extrêmement difficile. L'indécision est une forme d'absence de pensée, d'absence de résolution de problème.

"La bonne décision tient compte des aspects affectifs, cognitifs, mnésiques, contextuels"

En psychothérapie, de nombreux patients arrivent en disant : « Je passe mon temps à répéter des situations et à prendre de mauvaises décisions » ? Comment expliquez-vous ce phénomène de répétition ?

S.C. : Du point de vue neuroscientifique, la répétition, c'est l'absence de prise de décision pensée. Vous avez mis en place une heuristique, un raccourci mental : vous avez répondu par le passé à une situation et n'avez pas remis en question le résultat de votre action. Votre pensée est court-circuitée. Au moment de prendre une décision, au lieu de vous appuyer sur les décisions précédentes et la critique du résultat obtenu, vous ne vous autorisez pas ce regard réflexif, vous ne parvenez pas à sortir du cadre dans lequel vous avez à chaque fois pris les mêmes décisions. Il manque un mécanisme de réflexion, une mise en miroir de la nouvelle décision à prendre en fait. Souvent, les gens qui hésitent font une colonne d'avantages et une d'inconvénients pour décider. Je considère que c'est une totale absurdité, parce que les arguments que vous mettez de chaque côté n'ont jamais le même poids. Ce qui permet de prendre une bonne décision, c'est l'argument qui va peser le plus lourd au moment précis où vous la prenez. Les aspects affectifs, émotionnels, cognitifs, la mémoire, le résultat de nos actions précédentes, tout le contexte autour de nous rentrent en ligne de compte. Et la bonne décision, c'est la décision qui a intégré tous ces facteurs.

Les personnes qui ont le sens des bonnes décisions auraient donc la capacité de prendre en compte tout cela…

S.C. : Oui. Imaginons que je vienne de me séparer. Je me retrouve seule avec mes enfants. C'est vraiment très difficile. Et imaginons qu'au même moment, j'en aie ras le bol de mon métier. Évidemment, je ne vais pas démissionner de mon poste, qui me permet d'avoir un salaire tous les mois ! La bonne décision tient compte des aspects affectifs, cognitifs, mnésiques, contextuels. Mais ceux qui prennent de bonnes décisions ne sont pas plus forts ou plus doués que les autres. Leur aisance



ANDRIY ONUFRIYENKO/GETTYIMAGES

vient du fait qu'ils prennent des décisions régulièrement et savent analyser leurs résultats, c'est-à-dire qu'ils sont honnêtes avec eux-mêmes, ont fait preuve d'introspection, se sont montrés capables de se critiquer, voire d'analyser les bénéfices secondaires qu'ils ont pu trouver à la prise de mauvaises décisions. Et leur cerveau a automatisé en quelque sorte des routines pour les décisions complexes, car il y a énormément de circuits en jeu, les aires perceptives – ce que vous percevez –, les aires qui analysent, qui reconnaissent, qui jugent l'importance, la pertinence : votre cortex frontal, votre système mnésique, votre circuit de la récompense… Quasiment tout votre cerveau est actif quand vous prenez une décision, et cela nécessite également du temps, pour laisser infuser tous les arguments et permettre à votre cerveau de peser le pour et le contre, et d'arbitrer. Le problème est que nos modes de vie actuels ne favorisent pas la mise en place des circuits de décision car ils nous exposent à devenir des machines à répondre le plus vite possible à des stimulations.

Nos modes vie nous empêchent de prendre des décisions ?

S.C. : Autrefois, quand nous étions au travail, nous ne pouvions pas aller faire du shopping. Aujourd'hui, plus vous travaillez sur votre ordinateur, plus vous êtes exposé à des annonces, à des tentations d'acheter parce qu'un pop-up est monté sur votre écran. Vous n'avez pas pris la décision de vous rendre dans un magasin, de vous demander si ça vous allait. La réflexion associée à la prise de décision est réduite, voire niée. Les algorithmes décident pour vous. Mon inquiétude est de voir se réduire la prise de décision, consciente, réfléchie, rationnelle, intégrée. Il devient de plus en plus difficile d'exercer nos capacités de contrôle. Nous le voyons très concrètement avec les surdiagnostics des troubles de l'attention et de l'hyperactivité (TDAH) chez les enfants et les adultes. Ce ne sont souvent pas des vrais troubles au sens où ils sont définis en clinique. Ce sont plus vraisemblablement des troubles du contrôle. Et qui dit troubles du contrôle, dit troubles des fonctions exécutives, les fonctions les plus élaborées d'organisation, planification, flexibilité mentale, de jugement critique, qui nous permettent de savoir ce que nous faisons, ce que nous aimons ou pas, de décider. Nous devons les cultiver. Cela demande du temps, de l'effort, mais en même temps, le retour sur investissement est colossal. Les fonctions exécutives sont au cœur de notre singularité, de notre liberté. ●

À LIRE



Plongez dans votre cerveau de Sylvie Chokron. Un ouvrage très éclairant pour mieux comprendre le fonctionnement cérébral et le cerveau, « notre meilleur ami » (Presses de la Cité, 228 p., 19,90 €). Et sur Instagram, notre booktok (@psychologies).

La (meilleure) DÉCISION de MA VIE

Qu'on les ait mûrement réfléchis ou qu'ils tombent du ciel sans crier gare, tous les arbitrages exigent, à un moment donné, de se jeter à l'eau. Et il arrive que ce soit pour le meilleur, comme nous le confient nos témoins.

PROPOS RECUEILLIS PAR
MARIE-CLAUDE TREGLIA

"J'ai fait un test ADN"

• LILIANE, 63 ANS •

« Je n'ai pas pesé le pour et le contre, je n'ai jamais réfléchi, en fait. Ce test, il y avait longtemps que je voulais le faire, il a fini par s'imposer à moi, c'était vital. J'avais besoin de comprendre. Pourquoi est-ce que j'avais depuis toujours un ressenti de vacuité, d'illégitimité, l'impression que la réalité qu'on me présentait ne me correspondait pas ? Du plus loin que je me souvienne, alors que ce n'était pas mon histoire, je faisais des rêves de rafles, de soldats allemands qu'il faut fuir. J'ai même eu des flashs avec des scènes du ghetto... Dès que j'ai su qu'il existait des tests pour savoir d'où l'on vient, j'ai eu envie d'en faire un. Mais d'abord c'était interdit en France, et puis j'étais un être trop vaporeux, pas suffisamment incarné pour prendre une décision pour moi. Jusqu'au jour où l'occasion s'est enfin présentée. J'avais 57 ans, j'étais à l'étranger, c'est une amie chercheuse qui m'y a incitée. Soudain, c'était une évidence. Comme si une force qui m'avait toujours poussée me disait : "Vas-y, tu vas finir par comprendre." J'ai commandé le kit, fait le test sans l'ombre d'une crainte. Et les résultats sont tombés : 50 % de gènes ashkénazes. Difficile d'exprimer l'émotion que j'ai ressentie. Soudain, tout se mettait en place. J'ai retrouvé une demi-sœur qui m'a aidée à reconstruire le puzzle : mon père – le vrai –, le grand amour secret de ma mère, était donc juif. Enfant, il a failli être déporté, mes grands-parents ont été exterminés à Auschwitz. Sur le coup, j'ai pleuré et tremblé pendant des heures. Mais pour la première fois de ma vie, je me sentais exister. Depuis, je ne suis plus une coque vide, j'ai un poids, une solidité. Mes cauchemars se sont arrêtés. Je me suis libérée, et mes enfants avec moi, du fardeau écrasant du secret. »

“Je lui ai dit enfin que je l’aimais”

• MARTIN, 72 ANS •

« Le travail souterrain a duré treize ans, mais la décision finale m’a presque échappé. Comme un barrage qui cède. Claire et moi, nous étions un couple de travail, fusionnel. 27 et 28 ans quand nous nous rencontrons. Dès le début, une connivence parfaite, des milliers de points communs : faits pour nous compléter. Mais deux vies déjà construites. Pendant des années, nous avons passé nos journées dans le même bureau, parfois des soirées avec nos conjoints respectifs. On voyageait aussi beaucoup ensemble, pour le boulot. C’est lors d’une énième mission au Mozambique – Claire venait d’avoir 40 ans – que les freins ont lâché. Après le dîner, nous prenions un verre dans le salon de l’hôtel. Et soudain, Claire m’annonce qu’elle en a marre et qu’elle plaque tout : le boulot, son mari… “Mais non, tu ne peux pas partir, parce que je t’aime.” Je ne sais pas d’où sont sortis ces mots, je n’ai pas réfléchi une seconde. Mais c’était une décision capitale, en fait mûrement construite. Comme on pose l’arête faîtière sur une maison pour la terminer : tout le reste, on l’a construit avant. Aussi abasourdis l’un que l’autre, nous nous sommes tombés dans les bras. Quelques mois plus tard, nous faisions notre coming out. Une vraie déflagration pour nos conjoints, mais nous étions sur notre petit nuage. Un an après, nous quittions notre boulot, montions notre boîte. Tout s’alignait enfin, et depuis trente ans, on trace tout droit. »

“J’ai commencé une psychanalyse”

• VICTOIRE, 47 ANS •

« Il a fallu que ce soit ma fille qui aille mal pour que je me décide à prendre enfin rendez-vous pour moi avec un psy ! Cela faisait des années que j’y pensais. J’ai un fond d’angoisse perpétuelle, une situation familiale complexe… Mais je me disais : “C’est ma nature, il n’y a rien à faire.” Après tout, je n’avais pas subi de trauma majeur. Seule avec mes deux enfants, je n’avais ni le temps ni l’argent pour ça. Mais j’ai été rattrapée par la puissance du refoulé. Alma devait avoir 12 ans, elle n’allait pas bien du tout, et pour elle, je n’ai pas réfléchi une seconde. J’ai trouvé une thérapeute, nous sommes allées au premier rendez-vous toutes les deux. Mais là, à peine je me lance dans l’anamnèse que c’est moi qui fonds en larmes. Pendant une heure, je pleure et je parle. C’est en sortant que je me suis dit : “Je demande à ma fille de faire une thérapie, mais c’est à moi d’en faire une.” Pour finir de me convaincre, une amie m’appelle, et là, de nouveau, je fonds en larmes. J’entends encore ses mots : “Il faut que tu t’occupes de toi, tu mérites d’aller vers la lumière.” Elle m’avait donné trois noms de psys, j’en ai choisi un. Quinze jours plus tard, j’étais dans son cabinet. C’était il y a trois ans, et c’est la meilleure décision que j’ai prise de ma vie. J’ai vu des nœuds commencer à se dénouer, je prenais conscience de mes répétitions… Je suis convaincue que le processus de changement est en marche. C’est déjà un grand apaisement. »

“J’ai envoyé un SMS à une fille”

• LUNA, 28 ANS •

« Je ne connais rien de plus angoissant que de devoir prendre une décision : soit je laisse la situation prendre le dessus, soit je fais des listes sans fin de pour et de contre. Ce jour-là, j’ai passé deux heures à me demander : “Qu’est-ce que je veux ? Que veut dire ce message ? Si je l’envoie, c’est que je laisse une place à ça dans ma vie. C’est tout sauf anodin. Mais si je ne l’envoie pas…” Sans doute que le processus était à l’œuvre depuis longtemps, mais j’étais alors une jeune femme hétéro. Jusqu’à ce festival, une semaine plus tôt, et cette fille qui, après m’avoir ouvertement draguée, m’avait demandé si elle pouvait m’embrasser. “Oui.” Jamais personne ne m’avait embrassée comme ça. Et de retour à Paris, cette fille s’est mise à m’obséder. J’avais son adresse Instagram, et la question me torturait : je lui écris ou pas ? Lui écrire, c’était acter que je voulais la revoir. Un point de rupture avec la personne que j’étais jusque-là. C’était aller vers mon désir, et l’assumer. J’ai fini par envoyer un message, qui a changé le cours de ma vie. La fille m’a posé un lapin, mais le pas était franchi. Mon horizon s’ouvrait. Malgré mes peurs, j’éprouvais une sensation de liberté, de joie et d’alignement avec moi-même. Cinq ans ont passé, je savoure et j’assume aujourd’hui mon homosexualité, et cette sensation de joie profonde ne m’a jamais quittée. » ●



VRAI OU FAUX ? 10 idées reçues décodées pour SE LANCER

Quand sonne l'heure de sauter le pas, nous viennent en mémoire les « il faut » de notre enfance. Mais que « faut-il » vraiment faire pour éviter remords et regrets futurs ? Les pistes tout en nuances de nos trois experts.

PAR **AURORE AIMELET**

CATHY ASSENHEIM
neuropsychologue, est l'autrice de *J'hésite, le guide pour reprendre le contrôle* (DBS, 2024). Sur le web : cathyassenheim.com.

VALENTINE HERVÉ
psychologue clinicienne et psychanalyste. Sur le web : paris-6-psychologue.com.

ÉMERIC LEBRETON
docteur en psychologie, est l'auteur de *Faites-le maintenant !* (Marabout, 2025). Sur le web : orientaction-groupe.com.

1.

IL FAUT SE FIER À SON INTUITION

Plutôt vrai. Pour Émeric Lebreton, la réponse est oui : « Si une idée nous traverse l'esprit et qu'elle nous fait vibrer, alors elle vaut la peine d'être suivie, en tout cas prise au sérieux. Sans nécessairement attendre des confirmations, il est toujours utile d'écouter notre petite voix intérieure. » Celle-ci exprime forcément quelque chose d'important pour nous puisque l'intuition ou l'instinct, autrement dit l'inconscient, n'est jamais sans fondement. « Alors que nous essayons de faire des choix rationnels, nous nous apercevons souvent que nous sommes mus par quelque chose qui nous échappe, relève Valentine Hervé. La question du choix est liée à un conflit entre deux forces opposées : le désir et ce qui lui résiste. » Ainsi, nos croyances, nos affects, mais aussi notre histoire, porteuse de valeurs auxquelles nous sommes attachés, s'expriment à notre insu.

Pour faire un choix au plus près de qui nous sommes, il convient donc de leur laisser la parole. Mais pas toujours. Cathy Assenheim rappelle une évidence : « Si la décision doit être prise dans un domaine dans lequel nous avons de l'expérience, ou concernant un sujet sur lequel nous possédons des connaissances, alors, en effet, l'intuition est un bon guide puisqu'elle repose essentiellement sur ce que nous avons mémorisé en amont, donc vécu ou appris. En revanche, si nous sommes en terre inconnue, mieux vaut prendre le temps du recul. » Idem si cette fulgurance surgit alors que nous sommes débordés par l'émotion, qu'elle soit positive comme l'enthousiasme ou tétanisante comme la peur.

2.

IL FAUT LISTER LES « POUR » ET LES « CONTRE »

Vrai et faux. Selon Cathy Assenheim, l'idée est plutôt bonne : « Noter noir sur blanc les éléments favorables et défavorables à telle ou telle option aide le cerveau à les évaluer. Cela structure le raisonnement. Mieux vaut toutefois limiter l'exercice et nous en tenir à l'exploration de trois possibilités. Au-delà, nous risquons de tomber dans une forme de paralysie et d'y rester bloqués, parfois pour longtemps. » C'est ici que surgit le FOBO (*fear of better options,* le sentiment de passer à côté de la meilleure opportunité) ou le FOMO (*fear of missing out*, le sentiment de rater quelque chose). L'irrésolution, comme son nom l'indique, ne résout rien et empire la situation.

« Moins nous réussissons à trancher, plus nous angoissons ; et plus nous angoissons, moins nous parvenons à trancher, reconnaît Valentine Hervé. Le choix peut impliquer une prise de risque, il est peu ou prou un pari sur l'avenir, le souhait d'apporter un changement quand nous avons le sentiment de nous enliser dans une situation qui ne nous convient pas. » Émeric Lebreton confirme que « les listes de "pour" et de "contre" donnent l'illusion de contrôle mais enferment dans un cercle vicieux d'hésitation. Pendant que nous pesons chaque argument, la vie, elle, continue. Il y aura toujours des "contre", donc des raisons de ne pas choisir l'une ou l'autre de nos options. Quant aux "pour", ils existent moins avant de nous engager qu'après ; nous les créerons en chemin. » ●●●

MOLLY-THE-CAT-HD78JZHIWVU-UNSPLASH

3.

IL FAUT TOUJOURS PRENDRE SON TEMPS

Vrai, mais. « Qui va piano, va sano » d'après le dicton. Et ce n'est pas faux. « La précipitation empêche le cerveau de passer par l'entièreté du processus décisionnel, qui repose sur plusieurs étapes : le temps de l'émotion ou de l'intuition d'abord, celui du raisonnement ensuite, et enfin celui de l'action », rappelle Cathy Assenheim. Voilà pourquoi il vaut mieux nous montrer patients. « Le temps est un allié dans la mesure où, après une phase d'incubation, de gestation, la décision semble tomber comme un fruit mûr », approuve Valentine Hervé.
Les délais permettent d'écouter et d'éclairer nos motivations profondes, nos désirs parfois contradictoires. Quitte à y renoncer, mais en conscience cette fois, s'ils vont à l'encontre de nos valeurs, s'ils dépassent nos capacités ou s'ils nous mettent trop en insécurité. Cela dit, lorsqu'il s'agit d'une décision qui n'a guère de conséquences, n'attendons pas trop longtemps, au risque de ne plus agir. « Nous pourrons toujours voir ensuite comment l'ajuster », rassure Émeric Lebreton. Mais surtout, prendre du temps ne suppose pas de ne rien faire, même quand il s'agit d'un choix existentiel. « Avant de changer de métier, nous pouvons faire un bilan de compétences ; avant de déménager dans une autre région, commencer par y partir en vacances ; et avant de divorcer, expérimenter la rupture provisoire. C'est par l'action que nous saurons si nous sommes sur le bon chemin », poursuit-il.

4.

IL FAUT DEMANDER L'AVIS DE SES PROCHES

Vrai, sous condition. La démarche n'est pas infondée, comme l'indique Émeric Lebreton : « Si nous considérons qu'un avis extérieur peut nous être utile, choisissons une personne suffisamment objective. Vouloir l'avis des autres, c'est humain parce que cela rassure. Mais le problème est que celles et ceux qui nous aiment veulent avant tout nous protéger. Ce qui peut vouloir dire nous freiner, car ils auront tendance à projeter leurs propres peurs sur nous. »
Il convient donc de nous méfier de ce phénomène, très humain, de projection. « Mes patients me demandent souvent ce que je ferais à leur place, confie Valentine Hervé. Comme si je savais mieux qu'eux quel est leur désir ! Je suis là pour soutenir ce dernier, non pour dispenser de bons conseils ou autres leçons de vie. » Voilà pourquoi il est préférable de nous ouvrir auprès d'un interlocuteur qui nous accompagne dans la réflexion, qui interroge nos hésitations. D'autant qu'à multiplier les sons de cloche, nous pourrions obtenir des opinions contraires. « Si notre entourage possède des connaissances dans le domaine à propos duquel nous doutons, parce qu'il est passé par-là ou qu'il en a une certaine expertise, n'hésitons pas. Mais notre but doit être de récolter des informations, toujours bienvenues, pas de suivre à la lettre des prescriptions », prévient Cathy Assenheim.

5.

IL FAUT AVOIR UNE GRANDE CONFIANCE EN SOI

Vrai et faux. « La confiance en soi participe évidemment au processus de décision, estime Cathy Assenheim. Si nous pouvons nous appuyer sur des réussites du passé, si nous nous connaissons bien – nos talents comme nos limites –, si nous savons réguler nos émotions inconfortables et mettre à distance nos pensées automatiques, alors nous nous déciderons plus facilement. » Certes, cette assurance n'est pas donnée à tout le monde. Pour autant, elle se travaille et se construit. « Attendre de nous sentir prêts, c'est comme attendre de savoir nager avant de mettre un pied dans l'eau ! sourit Émeric Lebreton. La vraie question est donc : comment décider, même en tremblant un peu ? »
Ici, nous pouvons nous entraîner à prendre de petites décisions au quotidien, à faire des choix simples, au supermarché par exemple, ou devant notre penderie. Comme un muscle, ce processus s'entraîne, et c'est de cet entraînement que naîtra davantage de confiance.

“Chaque erreur est une leçon qui nous rapproche du succès”

• ÉMERIC LEBRETON, PSYCHOLOGUE •

Si nous ne parvenons pas à faire ces petits pas, sans doute faudra-t-il interroger notre fébrilité en thérapie. « Parfois, nous nous refusons le droit au bonheur, reconnaît Valentine Hervé. Nous sommes rattrapés par des pulsions destructrices qui semblent agir en notre défaveur : nous choisissons toujours les mêmes partenaires, par exemple, ou répétons des comportements addictifs. » Nous nous en voulons alors de manquer de confiance comme de volonté. Il peut être intéressant de nous retourner sur le passé pour avancer.

6.

IL FAUT ÊTRE MATURE, DONC ADULTE

Plutôt vrai. Comme le rappelle Cathy Assenheim, « le cerveau n’atteint sa maturité qu’à l’âge de 18 à 25 ans. Très schématiquement, l’enfant est essentiellement guidé par ses émotions, l’adolescent commence à raisonner mais il manque d’expériences sur lesquelles se fier, et l’adulte, lui, est mûr pour faire le bon choix. » Sur le papier... Car les petits ont parfois de très bonnes capacités d’intuition, justement parce qu’ils sont au plus près de leur désir, et font fi du principe de réalité. Ils sont donc volontiers en mouvement.

« Certains enfants prennent des décisions plus courageuses que des adultes figés par la peur, admet Émeric Lebreton. La seule vraie maturité est celle qui nous permet de prendre en main notre vie et non d’attendre que la vie décide pour nous. » Certes, nous sommes adultes donc matures, mais cette socialisation qui a lissé nos aspérités et régulé nos pulsions de vie n’a pas que du bon. « Modelés par les convenances, nous pourrions choisir la voie de la raison et nous contenter d’un certain conformisme, au détriment de ce qui nous anime », regrette Valentine Hervé. Il est parfois sage d’écouter notre enfant intérieur, qui reste une boussole fiable.

7.

IL FAUT ÊTRE PRÊT À SE TROMPER

Vrai. Une chose est sûre : nous ne pouvons pas prévoir l’issue de nos choix. « Nous prenons toujours le risque de traverser le temps du regret et son lot de “Je n’aurais pas dû”. Mais aucune décision n’est idéale. Il s’agit de faire un choix “suffisamment bon” pour soi, pour paraphraser la célèbre formule de Winnicott », affirme Valentine Hervé.

Cathy Assenheim invite à nous éloigner de l’idéalisme, qui n’est pas réaliste. « Si nous restons en quête d’une solution parfaite, nous passerons à côté de belles opportunités. Une “bonne” décision est celle qui répond le mieux à un besoin du présent, avec toutes les incertitudes qui sont liées au futur. Demain, elle s’avérera peut-être obsolète ou inadaptée. Il conviendra alors de réévaluer la situation, de réinterroger les différentes options et de nous engager dans un nouveau processus de décision. » L’échec fait partie du jeu mais il peut être appréhendé autrement. « Chaque erreur est une leçon qui nous rapproche du succès, estime Émeric Lebreton. Si nous refusons de nous tromper, nous refusons d’apprendre et, donc, nous refusons de progresser. »

8.

IL FAUT FORCÉMENT RENONCER

Vrai. Oui, en effet. Choisir l’option A, c’est forcément fermer la porte à l’option B. « Et cela nous renvoie à la crainte de perdre ce que nous avons, ce que nous connaissons, pour nous trouver confrontés à ce que nous ne maîtrisons pas. C’est ce saut du déjà connu vers l’inconnu qui peut freiner la question du choix et nous enfermer dans des habitudes rassurantes », ●●●



reconnaît Valentine Hervé. Cet inconfort est néanmoins passager. « Là encore, pour garder notre flexibilité mentale, il est important de conjuguer notre choix au présent. Il n'y a pas lieu de dramatiser ce renoncement », estime Cathy Assenheim. Bien au contraire, pour Émeric Lebreton : « Ce n'est pas une perte, c'est un investissement. Au lieu de voir cela comme un sacrifice, voyons-le comme une sélection naturelle de ce qui compte vraiment pour nous. Les personnes qui veulent tout garder finissent souvent par ne rien obtenir. »

9.

IL FAUT PARFOIS JOUER À PILE OU FACE

Faux. « Ce n'est pas le hasard qui fait la réussite, prévient d'abord Émeric Lebreton. Les personnes qui semblent chanceuses sont souvent celles qui ont osé plus souvent que les autres. Plus nous tentons de choses, plus nous multiplions les expériences, et plus nous sommes préparés à prendre les bonnes décisions. »
Si l'enjeu n'est guère important et que la situation nous amuse, nous pouvons cependant nous en remettre au destin. « Pourquoi pas, en effet, relève Cathy Assenheim. Laissons-nous surprendre par le hasard de temps en temps. Mais sachons-le : il ne s'agit plus d'une décision ! » Plutôt que jouer à pile ou face, Valentine Hervé propose de nous mettre à l'écoute des manifestations de notre inconscient : « Les rêves, les lapsus ou les actes manqués peuvent nous faire découvrir d'autres facettes de nous-même et nous guider dans nos choix. » C'est une autre façon de nous surprendre, mais une façon bien plus fidèle à notre être profond.

10.

IL FAUT METTRE EN ŒUVRE SA DÉCISION

Vrai et faux. La réponse est clairement oui, sinon nos vœux restent pieux. « Prendre une décision sans agir, c'est comme acheter un billet d'avion sans jamais partir en voyage, s'amuse Émeric Lebreton. Une décision n'a de valeur que si elle est suivie d'un passage à l'action. Nous avons dans l'idée de repeindre le salon ? Faisons un tour au magasin de bricolage. Nous voulons déclarer notre flamme à quelqu'un ? Envoyons-lui ce message important. Nous avons décidé de reprendre le sport ? Enfilons nos baskets, ne serait-ce que pour marcher une demi-heure. »
Dans certains cas, il n'y a pourtant pas lieu de nous obliger à agir. « Ne pas prendre de décision tout de suite peut aussi être une sage décision, éventuellement la meilleure à ce moment-là, indique Cathy Assenheim. Ne pas agir est parfois intelligent quand l'inhibition semble être la solution la plus adaptée. La non-action est aussi une action. » Un constat partagé par Valentine Hervé, qui précise que le non-choix, qui est encore un choix, est riche d'enseignements : « Si notre vie consiste en une suite infinie de choix, que voulons-nous éviter en ne choisissant pas ? » À nous de voir. Ou pas. ●

TONY ANDERSON/GETTYIMAGES



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

Flaubert et les indécis

Sur l'art et la manière de prendre une (bonne) décision, cessez de vous flageller... Et dites-vous qu'il y aura toujours pire que vous ! La littérature nous offre volontiers – Dieu soit loué ! – un nombre incalculable de ratés... Laissez-moi donc vous présenter le héros de roman le plus déculpabilisant. Faut-il d'ailleurs le qualifier de héros ? Il n'est ni beau, ni courageux, ni fort, ni vertueux. Chez lui, pas une once de panache, pas même un semblant d'audace. Seulement des rêves dont on se doute déjà qu'ils ne se réaliseront pas ! Si choisir, c'est renoncer, sachez que celui-là, sa seule décision consistera à ne jamais se mouiller, à se laisser porter par les événements et, donc, à échouer lamentablement tout au long du roman. Il s'appelle Moreau. Frédéric Moreau. Et sur les vingt-six années que couvre son *Éducation sentimentale,* il ne se passe rien, force est de le constater. Pas de carrière digne de ce nom, pas de coup d'éclat, pas même une histoire d'amour qui ne soit avortée.

Ce serait désespérant si Gustave Flaubert n'avait pas choisi d'en rire, plutôt que d'en pleurer. On l'entend à chaque phrase, ce rire assassin. Quand son jeune premier tombe amoureux d'une femme qui est bien sûr déjà mariée. Quand il galère à faire son droit et que personne n'en a rien à secouer. Quand il apprend qu'il est ruiné et qu'il doit tout abandonner, avant de revenir à Paris et de se refaire plumer. Rien n'y fait ! C'est le parcours le plus médiocre de toute l'histoire de la littérature. Tout au long du roman, il se trompe de combat et refuse surtout de faire le moindre choix. Ici et là, pourtant, le destin lui sourit ou lui tend une perche longue comme un bras : Frédéric l'ignore ou ne la voit même pas.

À chaque fois, pourtant, on espère. On se dit que c'est la bonne. Mais quand on devine, au bout du tunnel, une petite pointe de lumière, on se prend en pleine face le sadisme de Flaubert ! J'en veux pour preuve l'avant-dernier chapitre de *L'Éducation sentimentale,* quand, après des années de rendez-vous manqués, Frédéric retrouve celle qu'il a toujours aimée. Voilà qu'ils se déclarent enfin l'un à l'autre. On se dit : vingt-six ans ! Ils en auront mis, du temps ! On espère, sans trop y croire, qu'ils vont enfin se rapprocher. Que peut-être un jour cet amour sera consommé. Il n'en est rien – vous vous en serez douté. Comble du pathétique, au moment de lui dire au revoir, elle lui tend une longue mèche de ses cheveux blancs. « Et ce fut tout », écrit l'auteur. Autant dire que ce ne fut rien du tout.

Voilà ce qui attend ceux qui ne font pas de choix, qui ne courent aucun risque et qui n'ont ni la chance, ni l'élégance de s'être un jour trompés. Ce que décrit Gustave Flaubert, non sans délice et cruauté, c'est la vacuité de son époque. Celle, en particulier, d'une certaine jeunesse qui passe à côté de l'histoire. Qui la regarde sans y prendre part. Une jeunesse passive, indécise, bêtement romantique. Une jeunesse – à mon avis – aux antipodes de celle d'aujourd'hui. ●

DELPHINE GHOSAROSSIAN/FTV

C'EST LA VIE



MHREZAA-FWCAJI4YUPC-UNSPLASH

Noémie Kohler attend chaque jour l'appel lui annonçant le retour de sa sœur arrêtée et détenue en Iran. Elle nous raconte, dans un récit poignant, son combat pour Cécile. Dans ces pages, nous interrogeons le couple et cette tendance à choisir celui ou celle qui nous aidera à « panser les blessures de l'enfance », selon les mots de Boris Cyrulnik. Lui ne nous aide pas du tout, bien au contraire : notre démon caché. Allez découvrir quel est le vôtre grâce à Marie-Claude Treglia.

TEST

QUEL EST VOTRE DÉMON CACHÉ ?

NOUS NE SOMMES PAS DES ANGES. ET ABRITONS TOU.TE.S, AU FOND DE NOUS, UN MAUVAIS GÉNIE POUR MURMURER À NOTRE OREILLE : DISCORDE, PEUR, CONTRÔLE… DÉBUSQUEZ CELUI QUI VOUS HANTE, POUR MIEUX LUI CLOUER LE BEC.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA,**
AVEC **LISE BARTOLI,** PSYCHOTHÉRAPEUTE



LISE BARTOLI
Psychologue clinicienne, psychothérapeute et hypnothérapeute, elle est l'autrice notamment de *Dominer sa part d'ombre, un guide de transformation intérieure* (Payot, "Petite Bibliothèque", 2015), et, avec l'illustratrice Lucie Yonnet, du coffret *Les Cartes Lumière, pour transformer nos parts d'ombre* (Le Courrier du livre, 2014).

LE QUESTIONNAIRE

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

1. Vous auriez pu être :
☐ Chroniqueur.se people.
△ Figurant.e au cinéma.
○ Agent.e secret.ète.
☆ Gourou.

2. Vous avez déjà…
☐ Blessé un collègue par votre ton tranchant.
△ Triché à un jeu.
○ Raconté un secret qu'on vous avait confié.
☆ Retourné votre veste pour ne pas passer pour un.e idiot.e.

3. Enfant, on vous disait souvent :
☐ « Si on ne te demande rien, ne dis rien. »
△ « Tu t'es bien défendu.e, je suis fier.ère de toi. »
○ « Ce n'est pas ton frère qui aurait fait/dit ça ! »
☆ « Ne sois pas dupe ! »

4. Le cauchemar qui vous épouvanterait le plus :
☐ Vous êtes poursuivi.e par un personnage masqué et vos jambes vous lâchent.
△ Lancé.e à fond sur l'autoroute, vous perdez le contrôle de votre bolide.
○ Dans un dîner de gala, tout le monde chuchote, se lance des œillades complices et ricane en vous regardant.
☆ Vous êtes face à un immense miroir et ne reconnaissez pas votre visage.

5. Le rêve qui vous comblerait :
☐ Vous êtes un.e super-héros.ïne, sans peur ni reproche, qui prend une décision permettant de sauver le monde.
△ Sur une magnifique scène de théâtre, vous êtes l'acteur.rice principal.e, et vous glissez dans tous les rôles avec brio.
○ Dans un palais impérial, un parterre de courtisans boit vos paroles et applaudit vos traits d'esprit.
☆ Vous volez par-delà les époques et les continents.

6. Quelle phrase résonne le plus en vous ?
☐ Mieux vaut une belle illusion qu'une dure réalité.
△ Mieux vaut fuir que périr.
○ Si je ne gère pas tout, rien ne fonctionnera.
☆ Les mots sont des armes.

7. Dans une autre vie, vous avez dû être :
☐ Un lion.
△ Un corbeau.
○ Un renard.
☆ Un lièvre.

8. Quel comportement vous agace le plus chez les autres ?
☐ Le moralisme.
△ La bravoure.
○ L'incompétence et le manque d'organisation.
☆ L'angélisme.

9. Pour vous sortir d'une situation conflictuelle :
☐ Vous haussez le ton.
△ Vous cédez pour éviter les tensions.
○ Vous jouez la fausse compassion.
☆ Vous niez tout en bloc.

10. Ce que vous redoutez le plus :
☐ Être humilié.e, rejeté.e.
△ Être provoqué.e.
○ Être détrôné.e.
☆ Être démasqué.e.

VOTRE RÉSULTAT

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

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

●●●

NOEL HENDRICKSON/GETTYIMAGES

TEST

... *VOTRE DÉMON SE CACHE DERRIÈRE...*

MAJORITÉ DE A
LE MENSONGE

Maître.sse des mots et des apparences, vous avez l'art du faux-semblant, de l'à peu près vrai, voire du faux qui flatte et/ou vous sauve la mise. Enfant déjà, votre côté Pinocchio vous valait sans doute des déconvenues, mais même pris.e la main dans le sac, c'est en refaisant l'histoire que vous évitiez le drame. Et souvent, l'agilité de votre imagination vous a tiré.e d'affaire. Au point que c'est devenu une seconde nature. En amour, en amitié, en famille ou au travail, le mensonge est aujourd'hui votre arme fatale, votre façon d'échapper à la menace, de vous sortir de l'imbroglio psychologique, ou tout simplement de séduire, vous adapter à votre auditoire. Comme si, à vos yeux, la plate réalité n'était jamais suffisante. C'est plus fort que vous, il faut que vous en rajoutiez, que vous enjoliviez les faits, et surtout votre propre image. Une tendance « mytho » qui n'échappe à personne et fait partie de votre charme, mais peut finir par lasser. Attention à ne pas vous enliser dans vos affabulations et devenir victime de votre système !

Pourquoi ? Vous avez un besoin viscéral d'être aimé.e, de plaire, de correspondre à ce que vous imaginez que l'on attend de vous. Sans doute manquez-vous de « self-estime » : au naturel, vous redoutez d'être rejeté.e, critiqué.e, alors vous inventez. Il se peut qu'enfant déjà, vous ayez eu l'impression qu'il fallait coller à telle ou telle image pour mériter l'amour de vos parents. Travestir la réalité était une question de survie pour ne pas leur déplaire, les décevoir. Et vous avez continué avec vos camarades d'école, puis vos amoureux.ses, vos profs, vos supérieurs. Tout pourvu qu'on ne vous exclue pas !

Comment ne pas vous laisser déborder : il est peut-être temps de renouer avec l'enfant en vous qui a dû mentir pour être accepté.e, et qui pourtant possède de multiples richesses. Montrez-lui qu'il ne tient qu'à lui.elle de les développer plutôt que de cacher ses « défauts ». Une façon de « reprogrammer » vos schémas inconscients : pas besoin de mentir, vous disposez de toutes les ressources nécessaires pour plaire et vous défendre.

MAJORITÉ DE B
LA MÉDISANCE

Vous êtes pourtant si sympathique, si prompt.e à vous faire des amis, à vous rapprocher de vos collègues de travail... Mais c'est comme un mauvais génie qui vous sort du droit chemin. Dans le même temps que vous pactisez avec les autres, vous ne pouvez faire taire votre esprit critique. La moindre faute de goût, la coupe de cheveux ratée, la faiblesse de pensée... Rien n'échappe à votre regard revolver. Le pire, c'est encore lorsqu'on tourne le dos. Alors là, difficile pour vous de retenir le flot de critiques, le bon mot qui fait mouche. Derrière votre fausse innocence se cache parfois un irrésistible plaisir à dire du mal, vous moquer, traquer (et nourrir) le ragot. C'est également pour vous une façon de faire groupe : tou.te.s contre un.e, pas forcément d'ailleurs quelqu'un que vous mésestimez. Exercice peu glorieux qui vous fait souvent culpabiliser ensuite. Gare à ce que le petit péché mignon ne tourne à l'addiction, et vous coûte votre précieux cercle d'amis. Qui sait ce que vous dites en leur absence ?

Pourquoi ? Critiquer les autres est une façon de vous valoriser, d'asseoir un sentiment de supériorité qui n'est sans doute que le pendant d'un manque de confiance en vous, un inconfort avec les autres, une rivalité sourde, un besoin d'écraser pour exister. Avez-vous souffert d'une enfance peu sécurisante ? Dû jouer des coudes pour faire votre place dans votre fratrie, être aimé.e ? Il s'agit peut-être aussi d'un mode de communication familial : je critique donc je suis.

Comment ne pas vous laisser déborder : n'oubliez jamais que le couteau est à double tranchant et que vous n'êtes pas à l'abri de vous « faire descendre » au moindre faux pas. Il serait temps de travailler votre confiance en vous. N'êtes-vous pas la première victime de votre regard impitoyable et de votre perfectionnisme ? Lâchez du lest, cessez d'être à l'affût du détail qui fait tache. Apprenez à savourer aussi les qualités des autres, et les vôtres pour commencer. Enfin, trouvez un environnement plus « sécure », qui ne méprise pas les bons sentiments. ●●●

NOEL HENDRICKSON/GETTYIMAGES

LE SEUL ABONNEMENT BEAUTÉ
& BIEN-ÊTRE TECHNOLOGIQUEMENT
PERSONNALISÉ.

myieva™

Vous êtes unique. Vos soins aussi.

myIEVA Unique

89,90 € / COFFRET

sans engagement*

Des produits d'une valeur moyenne
de 190 €, pour moins de 90 €.
Avec myIEVA, c'est enfin possible !



myieva.com

Disponible sur myieva.com, atelierdusourcil.com et en boutiques
L'Atelier du Sourcil et boudoir du regard.

*Offre soumise à conditions. Coffret contenant des produits dans le domaine de la beauté distribués par IEVA et services associés. Prix toutes taxes comprises, frais de port inclus. Règlement par carte bancaire. Abonnement résiliable à tout moment sous réserve d'un préavis de 14 jours. Vous disposez d'un droit de rétractation. Voir conditions générales de vente sur le site myieva.com. IEVA Group, 82 rue Réaumur, 75002 Paris - RCS N°820 930 576.

TEST

... *VOTRE DÉMON SE CACHE DERRIÈRE...*

MAJORITÉ DE C
LA LÂCHETÉ

Ne jamais prendre parti, tel est votre travers – pas si caché que ça. Ne pas vous engager. Éviter toute prise de risque. Avez-vous un avis, au fond, un point de vue à vous ? Nul ne sait, tant vous avancez masqué.e. Pour votre entourage, cela vous rend facile à vivre, certes, peu contrariant.e, mais rapidement on s'agace. « Mais toi, tu en penses quoi ? » La question tombe comme un couperet. Ou pire : « Mais fais quelque chose, réagis, tu as vu ce qu'il m'a dit ! » Une torture. Foncièrement conciliant.e, du genre toujours d'accord, vous ne savez pas vous opposer. Non, on ne peut pas compter sur vous, on vous le reproche assez souvent. La peur du conflit, l'idée de vous mettre à nu et peut-être de recevoir des coups vous paralyse. Vous êtes si bien, tapi.e dans votre zone de confort, profil bas, prêt.e à déguerpir si la situation s'envenime, et à retourner subrepticement votre veste si la majorité change de camp. Après tout, vous avez d'autres qualités, qu'on ne vienne pas vous chercher pour changer le monde !

Pourquoi ? Quelles blessures (profondes ?) se cachent derrière ce besoin viscéral de protection ? Une mauvaise expérience peut-être, où vous exposer s'est avéré dramatique. Ou bien est-ce l'anxiété trop grande de vos parents qui vous a inoculé le venin de la peur, la méfiance, le repli sur soi. « Attention », « méfie-toi »... L'inconnu est pour vous un terrain miné, tout changement susceptible de conséquences dramatiques. Vous préférez laisser les autres monter au front.

Comment ne pas vous laisser déborder : « Pour vivre heureux, vivons cachés », croyez-vous. Mais à force de repli, le risque est de stagner, d'étouffer sur place. Allez-y tout doucement, mais exercez-vous à prendre des risques, minimes pour commencer, dans un contexte sécurisant : dire ce que vous avez sur le cœur à cet ami, affirmer un point de vue à table... Si vous le faites quelquefois sans retour négatif, votre inconscient, sensible au système de récompense, va retenir « je peux y arriver ». Et vous serez de plus en plus courageux.se.

MAJORITÉ DE D
LA DOMINATION

C'est l'histoire de la main de fer et du gant de velours. Sous des dehors bien policés et charmeurs (dans le meilleur des cas !), vous avancez en fait armé.e jusqu'aux dents. Pas question de vous laisser déborder par qui ou quoi que ce soit. Surtout pas par vos propres affects. Votre moteur profond, c'est le désir de contrôle, le besoin de tenir les rênes, et cela fait de vous un excellent numéro un, un superbe G.O. en vacances, un.e ami.e toujours à l'heure et sur qui l'on peut compter. Mais au moindre bug, votre facette dominante se réveille et remet vite les choses en bon ordre. Avec autorité s'il le faut. En amour, en amitié, en famille comme dans votre vie professionnelle, c'est vous le.la leader. Vous inspirez, rassurez, savez trancher et assumer vos responsabilités, mais vous pouvez aussi intimider, voire écraser les autres s'ils menacent votre position. Tactique, champion.ne en sous-entendus perfides et petites phrases assassines, vous pouvez faire des dégâts autour de vous si l'on tente de vous voler la vedette.

Pourquoi ? Vous avez quelque chose à prouver, à vous, à vos parents – même disparus –, au monde entier. Et vous êtes sans doute plus fragile qu'il n'y paraît, mal à l'aise si la situation vous échappe ou que l'on sort du rationnel, et prêt.e à mordre dès que vous craignez pour votre leadership. Il se peut que vous ayez été un.e enfant roi, dans la toute-puissance, qui a intégré la loi du plus fort, et compris que « réussir » est un facteur redoutable pour être aimé.e. À moins qu'au contraire il s'agisse d'une revanche. On a si peu misé sur vous !

Comment ne pas vous laisser déborder : vous qui n'aimez pas vous laisser prendre la main, repérez les mécanismes. Dans quelles circonstances votre « être dominant » vous échappe-t-il, au risque de nuire à vos relations ? N'hésitez pas à demander l'avis de vos proches : quand devenez-vous « toxique » ? Quelles autres facettes de vous aiment-ils ? Cultivez ce qu'il y a de mieux en vous. Pas besoin d'être le.la meilleur.e pour avoir des chances d'être heureux.se et aimé.e. ●

NOEL HENDRICKSON/GETTYIMAGES

LE SEUL ABONNEMENT BEAUTÉ
& BIEN-ÊTRE TECHNOLOGIQUEMENT
PERSONNALISÉ.

myieva™

IOMA Paris, la marque N°1 de la Cosmétique Personnalisée.



myIEVA Unique

89,90 € / COFFRET

sans engagement*

Des produits d'une valeur moyenne de 190 €, pour moins de 90 € ?
Avec myIEVA, c'est enfin possible !

myieva.com

Disponible sur myieva.com, atelierdusourcil.com et en boutiques
L'Atelier du Sourcil et boudoir du regard.

*Offre soumise à conditions. Coffret contenant des produits dans le domaine de la beauté distribués par IEVA et services associés. Prix toutes taxes comprises, frais de port inclus. Règlement par carte bancaire. Abonnement résiliable à tout moment sous réserve d'un préavis de 14 jours. Vous disposez d'un droit de rétractation. Voir conditions générales de vente sur le site myieva.com. IEVA Group, 82 rue Réaumur, 75002 Paris - RCS N°820 930 576.

“J’AI RANDONNÉ SANS MANGER pendant une semaine”

Et si la privation de nourriture permettait de libérer son énergie et de prendre du recul sur sa vie? C’est ce qu’a constaté notre journaliste après un stage « Jeûne et randonnée » dans l’une des plus belles vallées des Alpes. Une semaine riche en rencontres et découvertes personnelles.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

Un dimanche après-midi de la fin du mois d’août, nous sommes douze participants, réunis dans le salon d’un beau chalet du petit village de Champagny-le-Haut, sur le versant sud du domaine de La Plagne (73). Venus de la région parisienne, de Bretagne, du sud de la France ou encore de Suisse, nous avons tous traversé une partie de l’Hexagone pour vivre ensemble cette semaine un peu hors du temps organisée par « Chemin de la santé », centre de référence[1], qui a accompagné depuis 2012 plus de cinq mille jeûneurs. Logés dans des chambres individuelles cosy avec édredon moelleux, décor savoyard et salle de bains individuelle, nous allons expérimenter pendant cinq jours une cure à base d’eau, jus de fruits, bouillons et tisanes, selon la méthode douce du Dr Otto Buchinger, médecin allemand connu pour avoir popularisé le jeûne thérapeutique en Europe de l’Ouest dès les années 1920.

DEUX CENTS CALORIES PAR JOUR

Pour accomplir notre randonnée quotidienne (entre quatre et six heures de marche), nous n’aurons, en guise de « carburant », que deux cents à deux cent cinquante calories par jour : un jus de fruit le matin et un bouillon très clair le soir, vers 19 heures. Moi qui suis une bonne vivante, cette diète m’inquiète un peu. J’ai peur d’avoir un malaise en pleine montagne, ou de déprimer seule dans ma chambre. Mais j’ai aussi envie de changer mon rapport à la nourriture, de devenir plus consciente des aliments que je prépare et ingère chaque jour sans forcément prendre le temps d’y penser ni de les savourer. Pleine de bonne volonté, j’écoute le mot d’accueil d’Émeline[2], la naturopathe qui nous accompagnera tout au long de la semaine. « Il arrive que l’on se sente fatigué, mais cela repart en général pendant la balade, nous rassure-t-elle. Grâce à la randonnée, vous allez perdre de la masse graisseuse sans piocher dans votre masse musculaire. »

Parmi mes camarades, âgés de 40 à 65 ans environ, je compte seulement trois hommes, dont deux sont venus en couple. Chacun se présente à tour de rôle, et je comprends rapidement que je suis la seule à tenter l’expérience pour la première fois. Véronique, 56 ans, en est à son neuvième jeûne : depuis ses 50 ans, elle en fait environ deux par an, l’un au printemps, l’autre à l’automne, et a noté un effet très bénéfique sur les



CHAMPAGNY, SITE NATUREL CLASSÉ

Situé aux portes du Parc national de la Vanoise – paradis des marmottes, aigles ou bouquetins – et au pied de prestigieux sommets comme la Grande Motte et la Grande Casse, le vallon de Champagny-le-Haut (1470 mètres d'altitude) est un site naturel classé. Charmants petits hameaux savoyards, magnifiques randonnées (lac de la Glière, refuge de Plaisance, cirque du Génépi), cascades et glaciers à foison… Un environnement idéal pour déconnecter et prendre un peu de hauteur sur sa vie.

symptômes liés à la ménopause (bouffées de chaleur, troubles du sommeil…). « Pendant six mois, j'ai une pêche d'enfer ! C'est vrai que c'est un budget, mais cela me fait beaucoup plus de bien que d'aller dans un *all inclusive* où je vais manger un peu n'importe quoi », estime-t-elle. Ophélie, 40 ans, a déjà testé l'expérience à 20 ans, puis à 30 ans. « Depuis, j'ai eu trois bébés en neuf ans, raconte-t-elle. Mon corps a beaucoup donné, il a maintenant besoin que je m'occupe de lui. » Chefs d'entreprise minces et dynamiques, Patricia et Hubert viennent chaque année recharger leurs batteries, s'offrir un « joli nettoyage » et oublier les excès de leurs déjeuners d'affaires. À côté du bar à tisanes (verveine, ortie, fenouil…), où nous disposons chacun d'un casier avec une tasse et un verre, Émeline nous montre les petits remèdes qui pourront nous venir en aide au cours de la semaine : une cuillerée d'argile en cas d'acidité de l'estomac, du miel si on manque d'énergie, des huiles essentielles. Des balances nous permettront de suivre l'évolution de notre poids, des tensiomètres de surveiller notre tension chaque matin. Lorsque, après le bouillon du soir, Émeline nous distribue un mystérieux petit sachet blanc – du « sulfate de magnésium », à boire avec un litre d'eau minimum –, je sens dans l'air une certaine solennité. Ce soir, c'est « la purge ». Un moment certes peu glamour – d'ici trente minutes à deux heures, nous allons tous nous vider sur le siège des toilettes –, mais un rituel qui marque le début d'une sorte de purification intérieure. ●●●

SÉGOLÈNE BARBÉ



Séance de taï-chi animée par Émeline (en débardeur, à gauche).



Le « bar » : tasses au nom de chaque stagiaire, eau aromatisée au concombre et eau chaude à volonté pour les tisanes.

●●●

LE CORPS AUX COMMANDES

Dès le lendemain, notre routine se met en place : réveil musculaire ou yoga dès 8 heures, avant le délicieux jus de fruits bio préparé par Sandrine, la cuisinière ; randonnée de 9 heures à 14 heures avec un guide ; temps libre où nous pouvons profiter du hammam et du sauna, lire sur la terrasse avec une tisane ou nous offrir un soin (réflexologie, drainage lymphatique...) qui devrait soutenir le processus de détoxification.

Chaque soir, Émeline nous propose des conférences : « Améliorer son sommeil », « Qu'est-ce qu'une alimentation saine ? »... « Le corps sait s'adapter à très peu de nourriture : il faut juste le laisser faire. C'est la tête qui nous dit "je n'y arriverai pas" », nous explique-t-elle ce premier soir. En effet, cinq jours sans rien manger de solide, cela ne semble pas énorme si l'on pense au record détenu depuis 1965 par un jeune Écossais obèse de 27 ans, qui, après un jeûne de trois cent quatre-vingt-deux jours sous supervision médicale, avait perdu cent vingt-cinq kilos. Pourquoi se sent-on aussi bien après un jeûne ? « Comme notre corps a besoin de protéines et qu'il ne les reçoit plus par notre alimentation, il va les chercher dans les vieilles cellules des intestins, poursuit Émeline. Le jeûne permettrait de déraciner les cellules précancéreuses, un peu comme dans la jungle, où ce sont les animaux les plus faibles qui disparaissent. À partir du troisième jour s'opère un nettoyage qui aide à se remettre à neuf de l'intérieur. On pense à tort que le jeûne fragilise le corps, en fait il le nettoie et lui permet de mieux fonctionner. »

Pour que le nettoyage soit le plus efficace possible, il est conseillé de faire deux fois dans la semaine un lavement intestinal, pour vider le gros intestin et se délester de la bile produite par le foie que nous évacuons habituellement avec les selles. Sans grand enthousiasme, j'emporte dans ma chambre le tuyau souple relié à un sac de lavement, contenant jusqu'à deux litres d'eau tiède. Ici, j'ai vraiment l'impression de faire connaissance avec l'intérieur de mon corps. Je me surprends à penser à quel point ce serait libérateur si je pouvais purger de la même manière les pensées négatives qui tournent parfois en boucle dans mon cerveau. J'aime cette sollicitude qui nous lie les uns aux autres, cette solidarité qui naît de notre vulnéra-

SÉGOLÈNE BARBÉ



Vendredi soir, la reprise alimentaire (crudités et salade de fruits), un moment solennel et convivial.

bilité commune. « Bien dormi ? », « Pas trop mal à la tête ? », « Alors, comment s'est passé ton lavement ? Oui, la première fois, cela fait un peu bizarre. »

UNE PAUSE PHYSIQUE ET MENTALE

Guidés par les plus aguerris, nous sommes des sortes d'explorateurs de cette machinerie intérieure que nous connaissons finalement si mal. Tous m'encouragent lorsque je leur parle de la faim qui me tenaille – et ne me quittera pas de la semaine – en fin de journée, quand l'odeur du bouillon me chatouille les narines. Le plus pénible est sans doute de rompre avec mes habitudes. En rentrant de randonnée, je me surprends à penser au bon déjeuner qui nous attend, et puis je me rappelle que cette semaine, je ne mange pas. Ai-je vraiment la sensation de faim ou est-ce « dans ma tête » ? Difficile à dire. Je dois bien reconnaître que, malgré ampoules, douleurs articulaires et quelques maux de tête, je ressens une grande énergie.

Libéré du travail de la digestion, mon corps me semble plus léger. Je me réveille de plus en plus tôt, dès 6 heures du matin à partir de la deuxième nuit, mais je ne me sens pas fatiguée. Parfois déstabilisante, l'absence de nourriture est aussi un repos, une pause dans la charge mentale. « Lorsque tu sors d'ici, tu vois les choses plus clairement, m'assure Valentine, qui vient régulièrement avec son mari Éric. Ce stage oblige à ralentir. Si je m'écoutais, pendant les randonnées, je marcherais encore beaucoup plus lentement. » Comme la marche que nous effectuons chaque jour dans un cadre magnifique, il y a dans ce cheminement du jeûne quelque chose de méditatif, une manière de prendre du recul sur sa vie, de repousser ses limites. Beaucoup tentent d'ailleurs ce « saut dans le vide » à un moment de transition dans leur vie : crise de couple, ménopause, reconversion professionnelle, retraite... Certains, comme Éric, grand adepte de course et de vélo, apprécient aussi le côté « challenge ». « C'est vrai que c'est un défi de réussir à marcher à jeun douze kilomètres avec cinq cents mètres de dénivelé, reconnaît-il. Cela permet aussi de dépasser ses idées reçues. Je pensais que c'était dangereux de ne pas manger. J'avais peur aussi qu'il n'y ait ici que des gens "perchés", alors que ce n'est pas du tout le cas. »

Au bout de cinq jours, on compare les kilos perdus (seulement trois pour moi, je suis un peu déçue), on se prépare avec plus ou moins d'impatience à la reprise alimentaire du vendredi soir, où chacun va pouvoir goûter à un fruit ou à un légume qu'il a choisi en début de semaine. Quel sentiment étrange de mâcher à nouveau ! Ce soir-là, nous préparons aussi quelques denrées qui nous permettront de reprendre l'alimentation en douceur : pain au levain, rouleaux de printemps aux crudités, tartare d'algues...

Chacun prend au moins une bonne résolution : manger plus lentement, diminuer le sucre ou le fromage, tester régulièrement le jeûne intermittent (ne rien manger entre 20 heures et 13 heures le lendemain) ou les journées monodiète (raisin, riz complet, légume...). Je promets pour ma part de déguster chaque bouchée, de me souvenir de la saveur de ce bouillon que j'attendais avec tant de ferveur chaque soir à 19 heures. Cette semaine, je l'ai compris : ma santé est entre mes mains, et elle passe aussi par le contenu de mon assiette. ●

1. Chemin de la santé (chemindelasante.com), certifié par la Fédération francophone jeûne et randonnée (FFJR, ffjr.com), qui recense plus de huit cents séjours de jeûne et randonnée en France.
2. Compte Instagram d'Émeline : @Emynaturaly.

Recommandations : avant d'entamer un stage « Jeûne et randonnée », toujours prendre conseil auprès de son médecin traitant. En savoir plus sur les contre-indications : ffjr.com/faq/quelles-sont-les-contre-indications.

Je suis allergique *aux modes d'emploi*

Instructions de montage, notices d'utilisation… La seule évocation de ces mots vous panique ? Fouiller dans l'origine du blocage peut vous aider à le surmonter. Et vous faciliter grandement le quotidien.

PAR **VALÉRIE JOSSELIN**



« En vacances, quand mes amis me proposent de m'initier au tarot ou de découvrir un jeu de société, je me sens piégée. Mes warnings s'allument : je ne vais rien comprendre aux règles et, donc, connaître un grand moment de solitude », confie Frédérique, 56 ans. Ne pas comprendre un mode d'emploi n'est pourtant pas un manque d'intelligence, mais une réaction défensive face à ce qui est vécu comme un danger.

JE GARDE LE SOUVENIR DE MOQUERIES

Si nous réagissons par du stress ou de l'aversion, c'est que cette confrontation peut réveiller de douloureux souvenirs : difficultés scolaires, moqueries… Nous avons alors tendance à éviter de nous retrouver dans une situation analogue.

« Nous avons pu aussi nous laisser enfermer dans des étiquettes, analyse Geneviève Beaulieu-Pelletier[1], psychologue : être considéré dans sa famille comme "l'intello dépourvu de tout sens pratique" ou "un gros bébé" – parce qu'on serait surprotégé – n'aide pas à développer l'éventail de ses ressources internes comme l'autonomie, le sens manuel, la débrouillardise. L'appréhension liée aux modes d'emploi permet de rester fidèle à l'image que les autres nous ont renvoyée de nous-même et qui en est venue à nous définir. »

SHUTTERSTOCK

J'AI PEUR DE NE PAS RÉUSSIR

« C'est une notice de cent pages, c'est énorme ! », s'angoisse-t-on. Pour les psychanalystes Claire Maurice et Jeanne Ortiz[2], « quand on a envie d'utiliser l'appareil et que quelque chose empêche de réaliser ce désir, on peut être l'objet d'un conflit psychique sur l'expertise : il y a les sachants (figures parentales), et les autres, qui ne s'autorisent pas à entrer "dans la cour des grands". Ce sentiment d'infériorité prend souvent racine dans une imago maternelle ou paternelle toute-puissante (représentation psychique massive empêchant toute comparaison ou rivalité). De peur de dépasser son parent, on reste "petit"... devant une notice. »

Sophie, 49 ans, n'en revient pas : à chaque fois qu'elle cuisine, domaine réservé de sa mère, elle « s'arrange » pour ne pas suivre la recette, et le résultat n'est jamais là !

L'INCONNU M'INSÉCURISE

« Quand l'environnement n'apprend pas à un enfant à faire ses expériences, puis faire des hypothèses pour les vérifier, puis en faire de nouvelles en cas d'échec, il peut être tenté de se cramponner à ce qu'il connaît déjà », explique la pédopsychiatre Nicole Catheline[3]. Or, un mode d'emploi est « une langue étrangère, une perte des repères identificatoires, poursuivent Claire Maurice et Jeanne Ortiz. Ses règles renvoient à un code commun. Pour les comprendre, il faut avoir pu, au préalable, se décoller de ce que nous ont appris nos parents ».

Il en va aussi de notre rapport au cadre. « J'ai eu des parents autoritaires, admet Nathalie, 55 ans. J'ai pris en horreur règles et contraintes. » En réaction, observent les psychanalystes, la personne fera tout pour sauter l'étape du mode d'emploi : « Comme un enfant qui se précipite sur son jouet, elle voudra se servir tout de suite de l'appareil, sans passer par les efforts de compréhension qui vont différer son plaisir immédiat. Ce serait pourtant le plus sûr moyen de réussir à utiliser son appareil ou sa recette ! » ●

1. Autrice de *Trucs de psy, guide pratique pour s'aider soi-même* (Les Éditions de l'Homme, 2024).
2. Codirectrices, avec Dominique Bourdin, de l'ouvrage *Lapsus, Oublis et Actes manqués* (PUF, 2025).
3. Autrice de *Souffrances à l'école, les repérer, les soulager, les prévenir* (Albin Michel, 2016).



À LIRE

Développer des compétences de Steve Masson. Apprendre à mieux utiliser ses ressources et à faire face à toutes sortes de tâches difficiles, schémas et exercices à l'appui. Par un chercheur en neurosciences (Odile Jacob, 2024).

NOS 4 CONSEILS

1 ACCORDEZ-VOUS UN DÉLAI

« Le stress et l'anxiété réduisent le champ de pensées et d'action, prévient la psychologue Geneviève Beaulieu-Pelletier. Mais l'évitement renforce le sentiment d'inaptitude. » Mieux vaut, en cas de blocage, reprendre son souffle, avant d'y revenir à tête reposée. Faire preuve de bienveillance envers soi-même est la première règle à suivre.

2 CONSIDÉREZ L'OBSTACLE COMME UN JEU

« Souvenez-vous, enfant, votre plaisir de la bricole : retrouvez-le !, suggèrent Claire Maurice et Jeanne Ortiz, psychanalystes. On peut aussi s'y prendre à deux, ou faire appel à un tuto pour diminuer la pression émotionnelle liée à une figure "surmoïque". »

3 ENTRAÎNEZ-VOUS LOIN DU REGARD DES AUTRES

Les psychanalystes recommandent aussi de prendre modèle sur les musiciens débutants qui portent un casque pour jouer sur un piano électrique : « Cela prévient la peur d'être pris en flagrant délit de ne pas savoir ! »

4 FAITES APPEL À UN PSY

« Cette réaction est à rapprocher des petits ratés du quotidien, qui montrent que notre inconscient nous joue des tours, estiment les psys. Ce blocage n'empêche pas de vivre, mais peut être handicapant. Faire un travail sur soi permet de s'autoriser à faire ce que les référents (parents, enseignants) n'ont pas permis. »

La solution d'Anne-Cécile, 39 ans

« J'ai acheté une perceuse et procédé par étapes »

« Depuis ma séparation, j'ai appris à ne compter que sur moi-même. L'an dernier, j'ai investi dans une perceuse pour poser une tringle à rideaux. Une révolution culturelle : mon père payait quelqu'un pour accrocher ses tableaux ! J'ai commencé par paniquer devant le mode d'emploi. Alors j'ai procédé par étapes, comme quand j'étais étudiante : j'ai parcouru la notice en surlignant ce qui était important et j'ai noté mes questions. J'ai ensuite téléphoné à un ami, et me suis entraînée sur une planche ! »



Quand le couple nous *RÉPARE*

Parce qu'il appuie sur nos failles et nos chagrins d'enfance, le couple peut aussi nous aider à grandir et à guérir certaines blessures. Explications.

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

« Quand je l'ai rencontré, je ne me sentais pas digne d'être aimée », « C'est parce qu'elle m'a donné confiance en moi que j'ai osé me lancer dans de nouveaux projets », « Il se fiche totalement du regard des autres et j'essaye de prendre exemple sur lui... » Lorsqu'ils parlent de leur couple, certains évoquent une relation presque thérapeutique qui les aurait délivrés de chagrins anciens et les aurait aidés à aller de l'avant... Si, comme l'affirme le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, « le couple peut panser les blessures de l'enfance[1] », est-ce le cas pour tous, et comment ce mécanisme de réparation se met-il en place ?

COMPRENDRE L'ORIGINE DES DISPUTES

C'est souvent dans les disputes et agacements quotidiens de la vie de couple que nous pouvons identifier nos blessures d'enfance mal cicatrisées. Si vous partez dans une colère noire parce que votre conjoint a, une fois de plus, laissé traîner la vaisselle, c'est peut-être parce que, dans votre enfance, vous ne vous êtes senti.e ni écouté.e ni respecté.e. Si vous reprochez à votre amoureux.se de ne jamais vous faire assez de compliments, peut-être est-ce lié à un complexe d'enfance, aux remarques désobligeantes d'un proche sur votre physique... « Pourquoi nous observons-nous parfois déverser notre rage de manière totalement démesurée sur la personne que nous aimons le plus au monde ? Parce que, une fois adulte, cette personne devient généralement notre figure d'attachement principale, comme l'étaient nos parents lorsque nous étions enfant. Et, paradoxalement, pour peu que cette relation nous sécurise, pour peu que l'on se retrouve auprès de quelqu'un qui semble nous aimer véritablement, nous nous sentons suffisamment en sécurité pour crier, pour dénoncer, pour nous insurger et chercher à nous rendre justice », décrypte ainsi la thérapeute de couple Maureen Mellet, autrice de *Quand le couple répare* (Solar, 2024). Lorsqu'elles nous semblent disproportionnées, nos colères contre l'autre n'ont parfois que peu de rapport avec lui : guidés par un désir inconscient de réparer le passé, nous répétons indéfiniment les mêmes scénarios, en espérant cette fois-ci une issue plus heureuse. Même s'il est souvent plus facile d'accuser son conjoint, c'est justement cette répétition qui peut nous alerter, nous éclairer sur nos failles et nos axes de progression.

DEUX INCONSCIENTS QUI SE CHOISISSENT

Pour Florentine d'Aulnois-Wang, thérapeute de couple et autrice des *Clés de l'intelligence amoureuse* (Larousse, 2024), notre inconscient choisit, lorsque nous tombons amoureux, la personne la plus à même d'appuyer sur nos points sensibles et de réveiller nos blessures du passé. « Nous la choisissons non pour nous faire du mal mais pour nous donner l'occasion de guérir de ces blessures et de grandir », précise-t-elle. Il est ainsi fréquent de tomber amoureux de quelqu'un qui a vécu les mêmes souffrances que nous mais qui s'y est adapté de manière différente. « Par exemple, les deux conjoints ont parfois connu dans leur enfance un manque de tendresse : ils n'ont pas été beaucoup cajolés, réconfortés... L'un va se construire en bannissant la tendresse de sa vie alors que l'autre va au contraire devenir un puits sans fond de demande de tendresse. Les deux inconscients se sont choisis car ils ont reconnu la même blessure chez l'autre, mais ils n'y ont pas répondu de la même manière », poursuit ●●●

ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT POUR PSYCHOLOGIES

"LES QUALITÉS QUE L'ON APPRÉCIE CHEZ L'AUTRE SONT UN APPEL À LES DÉVELOPPER EN SOI"

• PASCAL SPILER, THÉRAPEUTE DE COUPLE •

●●●

la thérapeute. La crise de couple qui surgit alors peut révéler des points de guérison potentiels : derrière des fonctionnements différents, il y a deux enfants blessés qui peuvent apprendre à s'entraider plutôt qu'à se faire la guerre... « Mais on peut aussi passer une vie à se déchirer sans faire ce travail pour lequel on s'est rencontrés », avertit Florentine d'Aulnois-Wang, qui vient de fonder l'École de thérapeute de l'intelligence amoureuse (Etia), pour former des professionnels qui aideront les couples à dialoguer sur ces terrains minés souvent sources de disputes. « C'est justement sur les terrains blessés qu'il y a une possibilité de croissance, poursuit-elle. Par exemple, si je ne supporte pas d'être seul.e parce que ma mère m'abandonnait régulièrement, j'ai deux solutions : soit j'interdis à mon ou ma conjoint.e de partir en mission, ce qui ne sera sans doute pas très bénéfique pour notre couple, soit nous réfléchissons ensemble à ce que nous pourrions mettre en place pour que je sente la sécurité du lien entre nous, même lorsqu'il est à l'étranger. »

ATTENTION AU « SYNDROME DU SAUVEUR »

La relation peut devenir un espace de réparation pour les deux partenaires, mais ce n'est pas à l'un des deux d'endosser le rôle de thérapeute. « J'ai toujours eu un faible pour les hommes un peu perdus. Au début, je prends plaisir à prendre soin d'eux, mais ensuite, je m'épuise, j'ai l'impression de tout donner et de ne rien recevoir », raconte Noémie, 42 ans, qui a fini par comprendre que ce n'est pas son rôle de chercher à « guérir » ses amoureux. « Pour que le couple fonctionne, la réciprocité est très importante. La relation est coconstruite par les deux partenaires : il ne s'agit pas d'en attendre quelque chose mais d'en faire quelque chose, souligne Pascal Spiler, thérapeute de couple et auteur de *Mission couple, faire vivre les différences pour une relation saine et sereine* (Jouvence, 2024). Je compare souvent la relation de couple à un chaudron dans lequel on fait une soupe : chacun va mettre des ingrédients, ceux qu'il aime et aussi ceux qui plaisent à l'autre, le but étant que la soupe soit bonne pour les deux. Ce n'est pas l'un qui va nourrir l'autre mais les deux qui vont se nourrir du contenu du chaudron. »

DÉVELOPPER EN SOI CE QUE L'ON AIME CHEZ L'AUTRE

Passé la lune de miel, il est fréquent que l'on reproche à l'autre la qualité qui nous a attiré.e chez lui. « Lorsque j'ai rencontré Guillaume, j'aimais son indépendance, moi qui l'étais aussi et qui avais vécu seule de nombreuses années, se souvient ainsi Camille, 50 ans. Je me disais qu'avec lui, je ne me sentirais pas étouffée, mais aujourd'hui, je le trouve trop dans la fuite, et c'est moi qui réclame davantage de moments en couple, ce qui le fait fuir encore davantage... » Pour Pascal Spiler, ce que nous aimons chez l'autre nous informe sur ce que nous aurions intérêt à développer chez nous. Peut-être, pour Camille, une certaine indépendance, même au sein de son couple, ou bien une prise de distance par rapport au modèle offert par ses parents qui, eux, ne pouvaient rien faire l'un sans l'autre... « Les qualités qu'on apprécie chez l'autre sont un appel à les développer en soi car c'est à chacun de trouver sa propre sécurité intérieure, explique-t-il. C'est en ce sens que la relation peut être réparatrice. » « Certains apprennent aussi grâce au fonctionnement de la belle-famille, assure pour sa part la psychologue Camille Rochet, autrice des *Cinq Croyances qui empêchent d'être heureux en couple* (Larousse, 2022). Si, par exemple, dans la famille de mon conjoint, on se dit les choses simplement, je vais peut-être avoir moi aussi envie de parler franchement à mes parents, de sortir de certains non-dits. »

L'ENVIE D'ÉVOLUER ENSEMBLE

« La relation est le meilleur thérapeute pour nous », résume Florentine d'Aulnois-Wang, qui estime que nous aurions intérêt à passer du « développement personnel » au « développement relationnel ». « Nous sommes blessés dans le lien, et c'est aussi dans le lien que nous pouvons nous réparer », assure-t-elle. Bien sûr, pour y parvenir, il faut accepter de sortir un peu de son confort, oser se montrer vulnérable devant l'autre... Si vous êtes persuadé que vous êtes ainsi et que vous ne changerez jamais, le couple ne vous aidera pas à réparer quoi que ce soit. ●

1. Dans *Parler d'amour au bord du gouffre* de Boris Cyrulnik (Odile Jacob, "Poches", 2007).

iana

Une gamme de
soins à appliquer et compléments alimentaires à effet double action





Pour le confort des zones articulaires, et troubles associés[A]

+ ÉNERGIE + SOMMEIL SAIN + HUMEUR POSITIVE

Compléments alimentaires et soins à appliquer :

- Complexes uniques d'actifs d'origine végétale

Soins à appliquer :

- Études cliniques d'usage réalisées sur les soins à appliquer
- Textures non grasses et non collantes
- 92% des personnes ayant testé les soins à appliquer trouvent qu'ils sont faciles à appliquer et que leur odeur est agréable.[B]

[A]+Énergie : L'harpagophytum aide à maintenir les articulations flexibles. Le Ginseng sibérien contribue à plus d'énergie physique et mentale. Le bambou favorise le confort articulaire.
+Sommeil sain : La prêle des champs favorise la résilience du cartilage. La passiflore favorise un repos nocturne bon et sain.
+HUMEUR POSITIVE : Le cassis favorise la santé des articulations. Le safran contribue à l'équilibre émotionnel en aidant à maintenir une humeur positive. La vitamine C contribue à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des cartilages.
À utiliser en complément d'une alimentation variée et équilibrée, et d'un mode de vie sain.
[B]Selon les études cliniques réalisées en condition réelle d'utilisation après 28 jours d'application, 2 fois par jours : auto-évaluation sur 39 sujets pour Crème chauffante relaxante, sur 40 sujets pour Baume de massage apaisant et sur 42 sujets pour Gel froid intense
Vérifiez l'absence de contre-indications sur iana-bynature.com

LABORATOIRES EXPANSCIENCE SA - 1 PLACE DES SAISONS, 92048 PARIS LA DÉFENSE - R.C.S NANTERRE B 331 930 081 | PHOTOS NON CONTRACTUELLES | 20 SEPT. 2024 | 8412914

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

PRISE DE POSTE
Comment s'intégrer ?

L'impression d'être le nouveau de la classe : voilà à peu près ce que l'on ressent quand on vient d'être recruté. Les premiers mois sont pourtant essentiels pour développer compétences et savoir-faire sans se mésestimer.

PAR **VALÉRIE JOSSELIN**

Nous avons beau être un salarié expérimenté, dans un nouveau poste, nous pouvons nous sentir comme le « petit nouveau » un jour de rentrée. « Tous les repères sont bouleversés, explique Anne-Caroline Lourmière, psychologue du travail et autrice de *Ma reconversion professionnelle, cinq semaines pour me réorienter* (Les Éditions de l'Homme, 2022). Avec des attendus en termes de compétences, connaissances et comportements, de process et outils de travail, de style de management, culture d'entreprise... Arriver sur une création de poste ou s'engager dans une nouvelle voie professionnelle – après une reconversion – renforce le sentiment de "flottement" ou d'incompétence. S'il présente de multiples bénéfices, le télétravail, même partiel, peut aussi compliquer l'intégration. »

FAIRE PREUVE D'INDULGENCE ENVERS SOI

Dans ce contexte par nature insécurisant, comment « bien » prendre nos marques ? « Je ne vais pas y arriver », « Les autres sont meilleurs que moi », « On ne fait pas attention à moi », « On m'attend au tournant »... Certaines pensées automatiques, héritées de nos expériences de vie négatives, ne nous aident pas à trouver notre place. « Il est utile de les repérer pour éviter qu'elles ne s'imposent à nous au travail et génèrent des comportements contre-productifs à notre intégration, comme la mise en retrait ou la tentation d'en faire trop pour bien nous faire voir de nos supérieurs, prévient Anne-Caroline Lourmière. Quand nous débutons, il est normal de faire des erreurs, de tâtonner, de ne pas tout savoir. Il est nécessaire de nous accorder un temps d'adaptation de quelques semaines. Et de nous rappeler que, si nous manquons encore de savoir-faire dans tel domaine, nous possédons certainement des compétences psychosociales "de base" *(soft skills)*, acquises au cours de notre carrière (intelligence émotionnelle, gestion du stress, communication). Ce sont elles qui vont nous aider à résoudre les problèmes, comme par le passé. »

CONSIDÉRER LES PAUSES COMME DES ALLIÉES

Nous adapter sollicite nos ressources cognitives. Respirer en dehors du travail est donc essentiel durant cette période pour ménager notre énergie et préserver notre efficacité. « La pause-café, la cantine ou le trajet travail-domicile sont aussi des moments informels clés pour tisser des liens entre collègues, et obtenir de précieuses informations sur le fonctionnement de l'entreprise et ses codes », précise la psychologue du travail. Synchroniser ses jours de télétravail avec ceux de ses collègues, du moins dans un premier temps, est aussi un bon réflexe. « Rechercher les interactions en face à face est un moyen de faciliter son intégration », insiste notre spécialiste. Les neurosciences ont confirmé que collaborer avec des gens que l'on ne connaît pas bien s'apparente à une menace pour le cerveau limbique (celui des émotions). Apprendre à les connaître libérerait, à l'inverse, de l'ocytocine, qui génère une sensation de confiance et de plaisir.

KLAUS VEDFELT/GETTYIMAGES



Une responsabilité partagée

Face aux enjeux de la prise de poste et aux défis du télétravail, de grandes entreprises accordent dorénavant plus de soin à l'accueil de leurs recrues, via une pratique anglo-saxonne baptisée *onboarding :* remise des outils de travail adaptés, présentation de l'entreprise, parcours de formation accéléré… « Négliger la phase d'intégration est une erreur stratégique, qui favorise les départs précipités et le turn-over », estime Anne-Caroline Lourmière. C'est pourtant souvent le cas ! Selon une étude de Cadremploi[1], 54 % des cadres sont plongés dans le grand bain sans parcours d'intégration et 35 % ont fui six mois après avoir dit oui.

1. Source : « Étude *onboarding :* comment les entreprises intègrent leurs cadres », sondage réalisé auprès de 1012 cadres en poste ou en recherche d'emploi, du 25 au 29 mars 2019.

SOIGNER AUSSI LES DÉTAILS

Humilité, ouverture, curiosité… Et si nous mettions toutes les chances de notre côté pour nous faire apprécier et montrer que nous sommes motivés ? « Il ne faut surtout pas hésiter à aller à la pêche aux infos, suggère Anne-Caroline Lourmière. Consulter le site Internet de l'entreprise (organigramme, valeurs, projets d'investissements, etc.), son rapport annuel, suivre les comptes LinkedIn des collaborateurs, repérer les lieux d'affichage pour connaître les événements organisés par l'entreprise, tout cela aide à se sentir en terrain connu. Se renseigner, poser des questions n'est pas un aveu de faiblesse, c'est la condition de l'apprentissage. » Notre bonne volonté peut aussi se loger dans des détails. Retenir les prénoms des collaborateurs, échanger des bons plans sur le serveur de l'entreprise ou apporter des croissants le vendredi matin met de la bonne humeur au bureau !

OSER SOLLICITER DE L'AIDE

De nombreuses études ont démontré l'importance du soutien social et de l'interdépendance positive dans la prévention des risques psychosociaux, comme l'épuisement. « Même dans une équipe où tous les collaborateurs se connaissent depuis longtemps, il existe toujours une "personne ressource" avec laquelle nous nous sentirons en confiance et qui est prête à nous aider, fait remarquer la psychologue du travail. L'idéal étant de solliciter des points réguliers auprès de notre N+1 durant la période d'essai, afin de clarifier les contours de la mission ainsi que nos objectifs – surtout en l'absence de fiche de poste écrite –, valider nos décisions, connaître le périmètre de notre autonomie, etc. Savoir que nous avançons dans la bonne direction motive et rassure. » Et évite de s'égarer dans des surinterprétations ou des ruminations stériles. ●

Noémie Kohler

“Ma sœur est emprisonnée en Iran”



RÉCIT

Mai 2022, Cécile Kohler et Jacques Paris, son compagnon, sont arrêtés en Iran pendant un séjour touristique, accusés d'« espionnage ». Noémie, 35 ans, sœur de Cécile, revient sur le choc, puis l'angoisse, le combat quotidien pour les faire libérer… Et l'espoir, redoublé, quand tombe l'annonce de la libération de leur codétenu, Olivier Grondeau.

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

Nous avons grandi à Soultz, en Alsace. Nous avons la chance d'être quatre enfants. Cécile est l'aînée, elle a 40 ans. Elle est très cultivée et elle adore lire depuis toute petite. C'est elle qui m'a donné le goût de la lecture. À chaque fois que j'allais la voir, pendant ses études à Strasbourg ou quand elle est partie vivre à Paris, elle m'emmenait au théâtre et dans les musées. Elle aime beaucoup la musique et la danse. Cécile est quelqu'un de très ouvert, de très solaire, de très joyeux. Elle aime la vie et les gens. Quand nous sommes toutes les deux, nous adorons nous balader et discuter pendant des heures. C'est ma grande sœur, mais aussi ma confidente : quand j'ai des coups durs, elle est toujours là pour moi.

Cécile a beaucoup voyagé. L'Iran est un pays qu'elle rêvait de visiter. Plus jeune, elle avait même évoqué l'idée de faire un *road trip* entre frères et sœurs jusque là-bas ! Ce voyage, elle m'en parle depuis plus de dix ans et l'a préparé durant de longs mois. Agrégée de lettres modernes, elle enseigne dans un lycée en région parisienne. Avec Jacques, son compagnon, ils profitent donc des vacances scolaires pour s'envoler en Iran une dizaine de jours, au printemps 2022. Chaque jour, ils envoient des messages très enthousiastes dans notre groupe WhatsApp familial. Ils suivent un circuit touristique classique et nous recevons des photos d'eux, heureux, à Téhéran, Ispahan ou buvant un thé. Le 7 mai : silence radio. C'est pourtant autour de cette date que Cécile doit rentrer. Je me rappelle une conversation au téléphone avec ma mère le dimanche : il nous semble bizarre de ne pas avoir de nouvelles depuis quelques jours, mais nous essayons d'être rationnelles. Peut-être est-elle fatiguée par le décalage horaire ou stressée par la rentrée ? Le lundi, ses collègues nous alertent sur le fait qu'elle ne s'est pas présentée au lycée. C'est là que nous commençons à paniquer. Dans le même temps, le Quai d'Orsay [le ministère des Affaires étrangères] contacte mes parents pour leur annoncer que Cécile et son compagnon ont été arrêtés. C'est un choc immense, qui va complètement bouleverser nos vies.

Les semaines qui suivent l'arrestation de Cécile, je pleure tous les jours. Je suis terriblement inquiète. Je ne peux plus rester seule. Rapidement, on nous parle de "prise d'otages", mais les autorités françaises n'arrivent pas à obtenir d'information sur leur lieu de détention et leur état de santé. Ça dure des jours, des semaines, des mois. Durant sept mois, nous sommes dans le noir le plus complet, à nous demander s'ils sont encore vivants. C'est un sentiment terrible. Pour affronter ce flou total, je cherche toute la documentation possible sur les prisons iraniennes. Je lis des livres d'anciens otages, des témoignages de prisonniers politiques. J'apprends qu'il est fréquent de les mettre à l'isolement cellulaire pendant une période prolongée : ils ne parlent à personne, à part à leurs interrogateurs, et sont mis ●●●

"DURANT SEPT MOIS, NOUS SOMMES DANS LE NOIR COMPLET : SONT-ILS VIVANTS ?"

ILLUSTRATION FRANCESCA PROTOPAPA POUR PSYCHOLOGIES

●●●

sous pression psychologique. On peut même utiliser le terme de torture psychologique : des interrogatoires très longs et éprouvants, durant lesquels ils sont intimidés, manipulés, pour les pousser à faire de faux aveux.

Le 6 octobre 2022, je découvre une vidéo de Cécile et Jacques, c'est l'un des pires jours de ma vie avec celui de l'arrestation. Il est 9 heures, j'arrive au travail quand je reçois un message de la fille d'une otage allemande que j'avais contactée. Elle m'envoie une publication sur Twitter, avec ces quelques mots : "Noémie, je suis désolée, sois forte." Je clique sur ce lien et vois le visage de ma sœur qui s'accuse d'être un agent des renseignements français. Le ciel s'écroule pour la deuxième fois.

Cette vidéo est un énorme traumatisme pour moi et notre famille. Je pars du travail en pleurs et j'appelle mes parents pour les prévenir. Je quitte Lyon, où je vis, pour rentrer en catastrophe en Alsace auprès de ma famille. Là, nous décidons de sortir du silence puisque dorénavant ma sœur est exposée médiatiquement par les autorités iraniennes.

Nous ne cherchons qu'une chose : entrer en contact avec Cécile pour lui dire qu'elle n'est pas seule. Et aussi la défendre et démentir ces accusations que nous réfutons fermement. Nos seules armes pour obtenir sa libération : nous mobiliser et communiquer. Avec les amis et les collègues de Cécile, qui bouillonnent aussi depuis des mois de ne rien pouvoir faire, nous créons un comité de soutien, Liberté pour Cécile. Le 22 novembre, jour de la Sainte-Cécile, nous faisons une première conférence de presse. Le lendemain, j'ai un appel du Quai d'Orsay : les autorités iraniennes accordent enfin une visite consulaire à Cécile et Jacques. Nous attendons toute la journée, la peur au ventre, craignant qu'elle ne soit annulée au dernier moment, sans raison. Elle a bien lieu, c'est un immense soulagement : il s'agit du premier signe de vie de ma sœur. Cécile est détenue dans une section de haute sécurité, la 209, prison dans la prison d'Evin à Téhéran, qui est sous contrôle du ministère du Renseignement. On sait depuis qu'elle a fait plusieurs fois trois mois d'isolement cellulaire complet, ce qui peut expliquer les faux aveux. Privée d'avocat, elle est détenue dans des conditions effroyables, dans une petite cellule sans fenêtre, éclairée vingt-quatre heures sur vingt-quatre, avec



"JE VOIS UN NUMÉRO ÉTRANGER SUR MON TÉLÉPHONE, JE DÉCROCHE ET J'ENTENDS CÉCILE"

seulement trois sorties autorisées par jour d'une demi-heure dans une cour. Elle dort par terre sur des couvertures, et ses codétenues changent en permanence.

Le 18 décembre 2022, après huit mois de silence, je parle enfin à ma sœur ! Un dimanche matin, je vois un numéro étranger s'afficher sur mon téléphone, je décroche et j'entends Cécile prononcer mon prénom. Elle est en pleurs. Une femme parfaitement francophone prend la parole : "Je suis avec Cécile Kohler. Vous êtes qui pour elle ?" Je réponds et elle me repasse ma sœur, qui me demande le numéro de maman, qu'elle appelle ensuite en visio sur WhatsApp. Dès que je comprends que j'ai Cécile au

ILLUSTRATION FRANCESCA PROTOPAPA POUR PSYCHOLOGIES

SOUTENIR CÉCILE

libertepourcecile.com

À l'heure où nous bouclons, Cécile Kohler et Jacques Paris sont toujours détenus comme otages d'État. Pour en savoir plus et apporter votre soutien à Cécile, rendez-vous sur le site dédié, onglet « Nous aider ».

téléphone, je dis à mon compagnon d'appeler mes parents et de les mettre en haut-parleur pour qu'ils l'entendent. Ils feront de même pour que je puisse écouter leur communication. Ça dure cinq minutes... Je suis bouleversée. Quand on lui demande comment elle va, si elle est bien traitée, ce qu'elle mange, on comprend que Cécile est contrainte dans ses réponses. Elle supplie mes parents de lui envoyer des livres. Nous lui en avons déjà fait parvenir : elle ne les a jamais reçus.

Cécile nous appelle environ une fois par mois, quelques minutes seulement, et à chaque fois sous surveillance de ses geôliers. On sent qu'elle est terrifiée, mais elle fait toujours bonne figure pour nous rassurer et parce que je pense qu'on la contraint à le faire. Son appel le 26 janvier dernier nous inquiète particulièrement : elle commence à penser qu'elle ne sortira jamais. Depuis bientôt trois ans, ses geôliers lui font régulièrement croire à une libération proche. En juillet, ils lui ont annoncé qu'elle serait libérée avant son anniversaire, le 25 septembre. En janvier, ce devait être "dans deux-trois semaines". Quand ces espoirs se sont brisés, nous aussi, en tant que famille, nous sommes tombés très bas car nous y avions cru très fort, et il faut du temps pour remonter. Je n'ose même pas imaginer ce que c'est pour elle.

Cette situation très dure à vivre déséquilibre la dynamique familiale, parce que nous sommes tous en souffrance, confrontés à une angoisse quotidienne. Cécile laisse un vide énorme dans notre vie. Nous nous soutenons les uns les autres et nous obligeons à rester forts pour être prêts à l'accueillir à son retour. Dès l'arrestation, j'ai ressenti le besoin d'être accompagnée psychologiquement. C'est indispensable pour éviter de faire peser ce que l'on ressent sur ses proches et être dans la meilleure forme possible pour tenir le coup. Je me promène dans la nature, fais de grandes randos et de la céramique. Mon rêve ? Qu'on m'appelle ce soir et entendre : "Votre sœur est dans l'avion, elle sera là dans quelques heures." C'est tout ce que j'attends : la voir descendre de l'avion. Et qu'elle ne soit pas seule. En attendant, je ne baisse pas les bras. Le combat pour la libération de ma sœur, de Jacques et d'Olivier[1] est devenu mon métier à plein temps. Graphiste, je me suis mise à mon compte pour être plus flexible. Nous pouvons être appelés n'importe quand, il y a des réunions à Paris, des événements à organiser, des politiques à rencontrer : je suis allée au Sénat, à l'Assemblée nationale et au Parlement européen.

Le 31 janvier, pour leurs mille jours de détention, des rassemblements de soutien ont eu lieu partout en France. À Paris, nous en avons organisé un avec les proches des otages actuels et le soutien des anciens otages. C'était particulièrement beau : un lien très fort s'est créé entre nous. Nous traversons cette épreuve ensemble avec les familles de Jacques et d'Olivier : nous partageons des nouvelles, des informations et parfois nos angoisses. Ça me donne de la force de voir tant de personnes se battre pour qu'on ne les oublie pas. C'est la crainte de Cécile, qu'on l'abandonne. À Noël, nous avons lancé l'opération "Lettres à Cécile". Nous lui avons envoyé plus de sept cent cinquante lettres et continuons à en recevoir : ça lui a fait beaucoup de bien de le savoir.

Le 17 février, nous avons été reçus par Emmanuel Macron. Combien de temps cette situation va-t-elle encore durer ? Cette question nous obsède. On espérait une perspective de libération à court terme, il n'en est rien. Je l'ai mal vécu, je commence à être fatiguée. Le point positif ? Nous avons eu des éléments concrets sur les négociations et les efforts mis en œuvre pour Cécile et Jacques. Les autorités françaises font ce qu'il faut pour les sortir de là, ça bloque du côté iranien. Deux jours après, Cécile m'a contactée en visio. Elle était avec Jacques, ça arrive parfois depuis décembre 2023. Il m'a paru très amaigri. Cécile, très pâle, portait un tchador serré autour du visage et avait les traits tirés. Pour la première fois, elle m'a dit son désespoir : "Je me suis battue jusqu'à présent pour vous montrer que je tenais le coup, pour vous protéger, mais je n'y arrive plus. C'est trop long, c'est trop dur, j'en peux plus." C'est un appel au secours. Il faut les libérer : ils sont en danger. Je continue à me battre et je pense au moment où je pourrai enfin la serrer dans mes bras. Elle me manque terriblement. » ●

1. Olivier Grondeau, arrêté fin 2022, a été libéré le 17 mars dernier.



Psychologue très suivie sur les réseaux sociaux, autrice du *Guide de ta santé mentale* (Marabout, 2023) et, avec Juliette Mercier, de *L'Envers du divan !* (Leduc Graphic, 2024). Elle répond pour *Psychologies* aux questions des ados.

Bientôt la période des examens, et du stress qui les accompagne. Comment maîtriser la vue brouillée devant sa copie et l'empêcher de se muer en crise d'angoisse ? Voici les questions que les ados m'ont le plus posées sur mon compte Instagram @delphine.py (à faire lire aux vôtres).

Pourquoi j'ai tous ces symptômes quand je stresse ?

Ce mécanisme de survie – le stress – était utile pour nos ancêtres. Cro-Magnon était entouré de dangers : animal, ennemis... Notre contexte de vie a bien changé, mais notre corps moins. Alors imagine ton cerveau qui appuie sur le bouton « warning ». Le système sympathique est activé et déclenche un cocktail d'hormones : adrénaline et noradrénaline, puis cortisol. Cela produit des changements dans tout ton corps, qui se prépare à agir, se mobilise et s'adapte en quelques secondes : tes pupilles se dilatent pour mieux repérer le danger ; la transpiration apparaît, elle permet de réguler ta température corporelle – eh oui, fuir ou se battre représente un effort physique, qui entraîne une hausse de la température du corps ; enfin, ton rythme cardiaque et respiratoire s'accélère, ce qui crée de l'hyperventilation et d'autres symptômes (vision brouillée, tête qui tourne...). Sauf qu'aujourd'hui, dans ta salle d'examen, tu n'as pas besoin de fuir ou te battre.

J'ai peur de décevoir mes parents, comment gérer ?

Tu as peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas avoir d'« assez bonnes notes ». N'hésite pas à communiquer ouvertement avec tes parents. Car, souvent, si tu échoues à un examen ou que tu n'obtiens pas la note que tu aurais aimée, tes proches sont déçus, c'est vrai. Mais ils sont déçus « pour » toi et non pas déçus « de » toi.

Tu aurais une technique simple pour faire tomber le stress avant un exam ?

En cas de stress, tu as tendance à respirer trop fort et rapidement, ce qui majore tes symptômes. Voici un exercice : **1.** Vide tes poumons sans forcer, laisse juste sortir l'air doucement. **2.** Prends un tout petit peu d'air (si tu prends une grande bouffée, ça peut entraîner de l'hyperventilation). **3.** Bloque ta respiration trois secondes. **4.** Expire tout doucement, comme si tu avais une bougie devant la bouche et que tu ne voulais pas l'éteindre, pendant dix secondes. **5.** Après, tu as sûrement envie de reprendre une grande bouffée d'air car tu as l'impression d'en manquer : surtout pas ! Respire normalement deux ou trois fois.
Tu peux recommencer si besoin. Et entraîne-toi quand tout va bien, pour maîtriser la méthode en cas de stress.

J'arrive plus à me concentrer, que faire ?

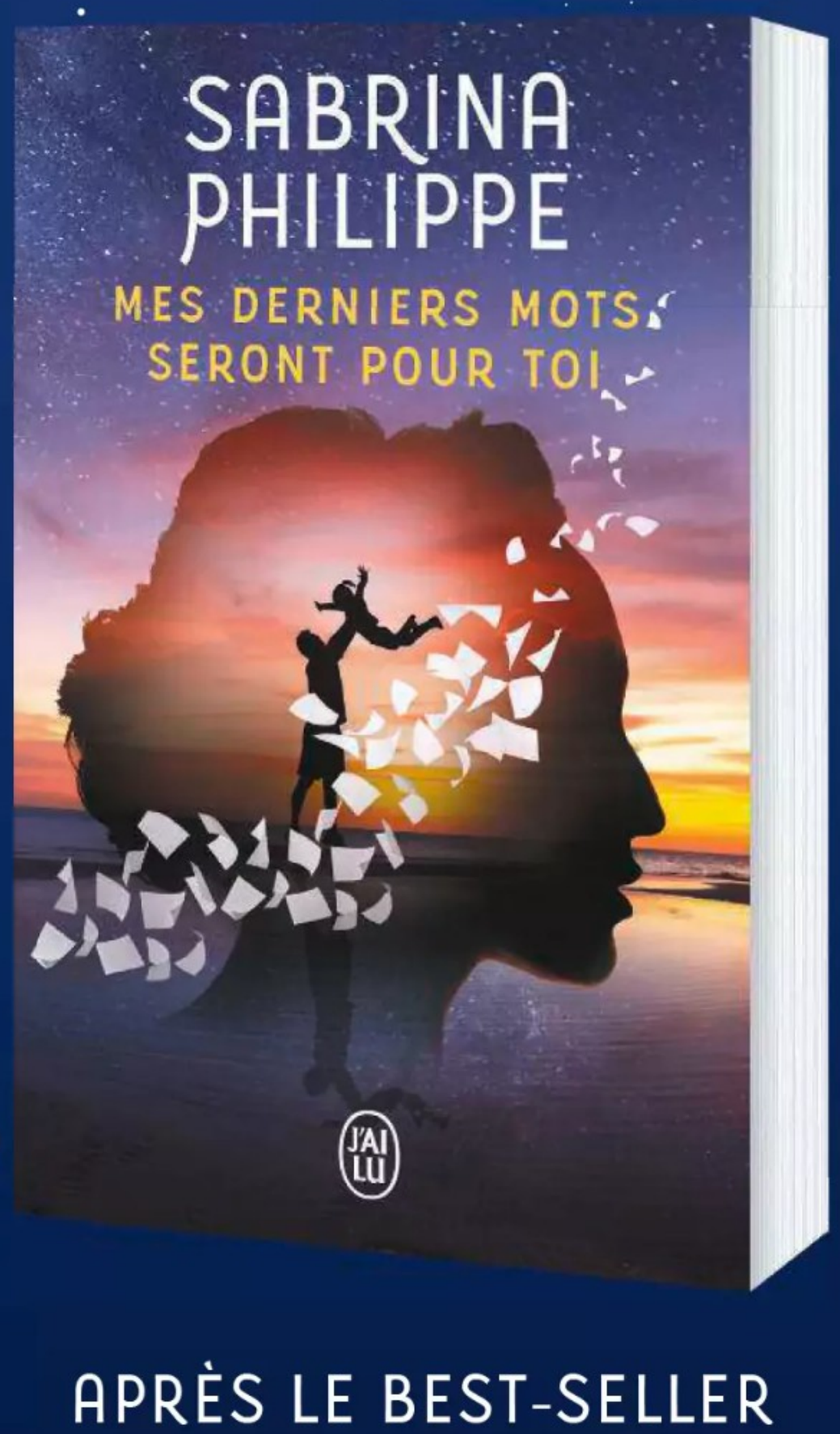
Tu stresses, alors tu te mets la pression et stresses encore plus. Prends quelques instants pour te détendre et rediriger ton attention sur l'examen, tu auras le temps de ruminer après ;-) Reconnecte-toi à ton corps ici et maintenant. Rapidement porte attention à :
5 choses que tu vois, **4** choses que tu sens avec ton corps, **3** choses que tu entends, **2** choses que tu sens avec tes narines, **1** chose que tu goûtes dans ta bouche.
Tu peux reprendre ton exam en étant plus présent.e. ●

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

DR

QUAND LE POUVOIR INFINI DES MOTS RÉPARE TROIS ÂMES BLESSÉES





PHOTOGRAPHIE © ASTRID DI CROLLALANZA

APRÈS LE BEST-SELLER
TU VERRAS, LES ÂMES SE RETROUVENT TOUJOURS QUELQUE PART

J'AI LU

VIVRE AVEC UNE PERSONNE *HYPERSEXUELLE*

Certains aiment tant l'amour qu'ils lui consacrent beaucoup de temps. Sont-ils excessifs ? Comment réagir devant cette soif inextinguible ? Les explications et conseils d'Aurore Malet-Karas, docteure en neurosciences et sexologue.

PAR **AURORE AIMELET**



SHUTTERSTOCK

QU'EST-CE QU'IL SE PASSE ?

Autrefois qualifiés de nymphomanes ou d'obsédés, les hypersexuels sont en quête de plaisir. Seuls, en couple ou à plusieurs, ils multiplient les ébats ou les pratiques. Et pourquoi pas ? « Il ne s'agit pas d'un trouble psychique ou physique, rassure Aurore Malet-Karas. Certains ont davantage d'appétit sexuel, ils sont particulièrement curieux, plutôt ouverts aux expériences. Même s'il s'éloigne de la norme, leur comportement est normal ; il est simplement plus fréquent. » D'ailleurs, la communauté scientifique n'est pas parvenue à un consensus sur la définition et l'existence même d'une hypersexualité, dont les causes restent un peu mystérieuses. Même si, comme souvent, les hormones, l'éducation et les expériences de chacun favorisent – ou pas – le goût appuyé pour l'amour dit charnel. « Il n'y a pas de "nature" hypersexuelle ! On ne l'est pas une fois pour toutes, pas plus que l'on est totalement asexuel ; c'est un continuum dynamique puisque la libido varie. Chacun peut traverser des périodes intenses, comme il peut connaître des chutes de désir, liées à différents facteurs : l'âge par exemple, un traitement médicamenteux, ou une expérience de vie enthousiasmante ou au contraire compliquée. »

POURQUOI C'EST DIFFICILE

Si elle n'est pas toujours problématique, une telle frénésie peut être difficile à vivre quand elle devient une façon de gérer le stress. « Certaines personnes utilisent les rapports sexuels ou la masturbation pour s'apaiser. C'est là que la situation devient délicate. Pour les personnes concernées, d'abord, dont la quête est persistante, et qui, si elle n'aboutit pas, s'avère frustrante. » S'imaginant avoir besoin de ressentir un plaisir physique pour, par exemple, parvenir à dormir ou être de bonne humeur,

elles focalisent et peuvent prendre des risques pour leur santé physique. « Mais aussi psychologique, car un sentiment de honte n'est pas rare et peut fragiliser l'estime de soi. »

Pour l'entourage aussi, la libido débordante n'est pas toujours facile à accepter. « Elle l'est quand les partenaires sont en phase. Mais lorsqu'ils sont mal assortis, le désir de l'un peut être envahissant pour l'autre. Et devenir un problème parce que la sexualité est la seule activité relationnelle qui s'exerce au sein même du couple et pas ailleurs, sauf relations extraconjugales. » Alors qu'on peut partager sa passion pour l'opéra avec un ami ou une cousine quand elle n'intéresse pas un ou une partenaire, il est peu ou pas envisageable de partager des ébats. Résultats : frustration et culpabilité du côté des hypersexuels, pour qui la fréquence est primordiale ; sentiment de pression voire de harcèlement pour leurs partenaires, dont la libido est moindre.

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

« Il est impératif de parler de son désir, qu'il soit du côté de l'hyper ou de l'hypo. Pour éviter les incompréhensions et les reproches, il faut s'ouvrir à l'autre sans attendre qu'il ou elle devine son (manque d') envie. Le consentement est primordial au sein du couple. » Contrairement aux idées reçues, le fameux devoir conjugal n'apparaît pas dans le Code civil, qui certes définit quelques obligations mais ne prescrit aucunement les rapports sexuels ! « Il n'existe aucune norme en matière de sexualité : c'est à chaque duo de trouver les pratiques et le tempo qui lui conviennent, sans se soucier des statistiques. » Les partenaires doivent trouver des moyens de s'ajuster l'un à l'autre. « L'idée est de redonner de la valeur à la relation sexuelle, qui est... une relation. Les conjoints ne doivent pas devenir des exutoires, des objets, les seuls moyens de faire retomber le stress ou d'apaiser l'angoisse des hypersexuels. Mais ces derniers ne peuvent pas être affamés non plus. Car le risque d'éloignement est réel. »

ET CÔTÉ THÉRAPIE ?

Quelques séances avec un sexologue peuvent aider le couple. À communiquer d'abord, à s'ajuster ensuite. « Il est plus facile de se confier sur ces sujets intimes auprès de quelqu'un qui ne les juge pas, mais aussi qui a tout entendu ou presque des habitudes en la matière. Un terrain d'entente pourra alors être envisagé : des rapports satisfaisants mais non pénétratifs par exemple, ou l'utilisation de jouets. » Cependant, certaines situations méritent d'être interrogées au sein d'une prise en charge plus longue. Deux cas sont problématiques : « L'hypersexualité peut cacher une addiction. De la même façon que certains surinvestissent la nourriture, les jeux vidéo, le sport ou le travail, d'autres utilisent le sexe comme un antidépresseur. Seul celui-ci devient source de plaisir, au détriment de tout le reste, et en particulier des proches. » Autre situation douloureuse : « Il n'est pas rare qu'en cas d'abus sexuels, les personnes cherchent à reprendre le contrôle de leur sexualité en adoptant une conduite excessive. » Là encore, la blessure doit être soignée en thérapie. ●

Des ressources pour avancer ensemble

- **Un sujet de philosophie sur lequel réfléchir :** le plaisir est-il une absence de douleur ou un état de jouissance ?
- **Un sport à pratiquer :** quel qu'il soit, il est impératif qu'il donne du plaisir puisque tel est l'enjeu central de la sexualité ; il s'agit pour les hypersexuels de trouver un sport qui leur permette d'éprouver des sensations en fonction de ce qu'ils cherchent dans le sexe.
- **Une activité à partager :** comme le sport, les loisirs doivent pouvoir répondre à ce à quoi répond généralement la sexualité ; cela peut être tricoter ou prendre un bain.
- **Une série à voir :** *Sex and the City*, série à succès créée par Darren Star. Carrie Bradshaw, chroniqueuse new-yorkaise trentenaire, alimente sa chronique en s'inspirant de sa vie et de celle de ses amies. Dont Samantha, Jones, qui s'attache à satisfaire chacun de ses désirs charnels...
- **Un roman à lire :** *La chair est triste hélas* d'Ovidie (Points, "Poche", 2024). Autrice et documentariste spécialiste de l'intime, Ovidie retrace la trajectoire qui l'a conduite à quatre années de grève du sexe, après s'y être beaucoup adonnée.

À LIRE



Cerveau, sexe et amour d'Aurore Malet-Karas. Une invitation à comprendre les mécanismes qui influencent nos relations intimes (HumenSciences, 2024).

PSYCHOLOGIES

CROISIÈRES

Croisière

GLACIER EXPRESS

Départs de mai à octobre 2025



Ile Mainau



Colmar



Des navires 4 ancres

Embarquez pour une croisière époustouflante au cœur de l'Allemagne et de la Suisse *à la découverte de sa nature : l'île Mainau, oasis de beauté naturelle et d'harmonie, et montez à bord du* ***Glacier Express****, train panoramique qui vous plongera dans les Alpes Suisse.*

Les points forts
de votre croisière :

- ***Un itinéraire insolite*** *de 5 jours à la période idéale, en Suisse et en Allemagne.*
- ***3 excursions incluses*** *pour admirer les joyaux de la nature : dont une à bord du* ***Glacier Express,*** *train panoramique,* ***le Musée National de l'automobile*** *à Mulhouse ou encore* ***Colmar,*** *la petite Venise d'Alsace...*
- *Des* ***navires 4 ancres*** *(moins de 100 cabines).*
- *Un* ***tarif spécial lecteurs*** *à partir de* ***1050€/pers.*** *au départ de Strasbourg (pension complète, boissons à bord, excursions)*



EN PARTENARIAT AVEC CroisiEurope

Téléchargez les brochures complètes sur : **www.voyages-lecteurs.fr/psy**

ou

INFOS & RÉSERVATIONS au **01 41 33 56 56** en précisant **Psychologies**
Du lundi au vendredi de 9h à 18h et le samedi de 9h à 12h et de 13h à 17h

ou **Demandez votre brochure sans engagement** en retournant ce coupon à : Psychologies - Croisière Glacier Express - 59 898 Lille Cedex 9

M086 # L1598523

Code article : 703215

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 Privilège Psychologies et Voyages Lecteurs sur des produits et services similaires à ma commande par la Poste, e-mail et téléphone. Dommage !

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

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

VOYAGES LECTEURS


ERIK-MCLEAN-CYQTWIHTPBG-UNSPLASH

DES CONCEPTS
DES MÉTHODES
DES MAÎTRES DE VIE

C'EST BON *À SAVOIR*

Vous souvenez-vous de Claude Olievenstein ? Il a révolutionné la prise en charge des drogués dans les années 1970. Une personnalité un peu tombée dans l'oubli, réhabilitée par Violaine Gelly. Tiens, une rime… Saviez-vous qu'elles peuvent nous influencer ? C'est le filtre du mois : l'effet Eaton-Rosen, décrypté par Aurore Aimelet.

CLAUDE OLIEVENSTEIN

LE « PSY DES TOXICOS »

Dans les années 1970, il a révolutionné la prise en charge des toxicomanes en créant le centre Marmottan, parce que « les drogués sont nos enfants », rappelle-t-il alors. Cinquante après, que reste-t-il de ses positions ?

PAR **VIOLAINE GELLY,** PSYCHOPRATICIENNE
ILLUSTRATION : **ÉDOUARD PONT**

Les enfants de la télé des années 1970-1980 ont tous connu ses pulls trop larges et trop colorés, sa tignasse ébouriffée, ses lunettes rondes et ses envolées. Mais le souvenir du « monsieur Drogue » que s'arrachaient les médias, la mémoire du charismatique psychiatre Claude Olievenstein a cependant lentement disparu du paysage médiatique. L'époque n'est plus la même. Alors qu'aujourd'hui on associe la consommation de drogues aux squelettiques fumeurs de crack ou aux gros barons des trafics, les années 1970 émettaient une vision beaucoup plus romanesque. Vêtus d'oripeaux bohèmes, les hippies semblaient une génération de gais pacifistes et de joyeux communautaristes. On lisait *Les Chemins de Katmandou*[1] en pleurant ou *L'Herbe bleue*[2] en frissonnant. Les Beatles célébraient le LSD avec leur chanson *Lucy in the Sky with Diamonds*. Tout cela semblait léger et libre. Et puis, en 1977, Claude Olievenstein publie *Il n'y a pas de drogués heureux*, lourd pavé dans la mare des illusions.

L'homme qui vendra plus de six cent mille exemplaires de ce best-seller est né Sami Olievensztein, à Berlin, quelques mois après l'accession de Hitler au pouvoir. Enfant, il est le témoin d'une scène d'humiliation et de violence, au cours de laquelle son grand-père est giflé et jeté à terre par un officier SS. « Mon grand-père, qui était un homme fier, s'est relevé sans mot dire, a épousseté son chapeau et nous a repris par la main [...]. Pour cet homme, l'humiliation a été vécue comme un écroulement total, global. » L'enfant, lui, se jure : « Je rendrai toujours les gifles que l'on me donne. »

Les Olievensztein prennent la fuite pour Paris. Ils feront preuve de la même clairvoyance en refusant, dans la France de Pétain, de porter l'étoile jaune, qui les désigne à l'arrestation. Miraculé de l'antisémitisme, dans les années d'après-guerre, Claude Olievenstein entreprend des études de psychiatrie. En 1958, à l'hôpital de Maison Blanche, il découvre la misère et la violence de l'institution : « L'univers asilaire reproduisait presque point par point celui des prisons, avec, en plus, un alibi humanitaire qui le rendait plus odieux encore, si cela est possible », lit-on dans son livre. Dans le laboratoire de son chef de clinique à Villejuif, il travaille sur les effets des neuroleptiques et teste un produit récent, le LSD, auquel il consacrera sa thèse en 1968.

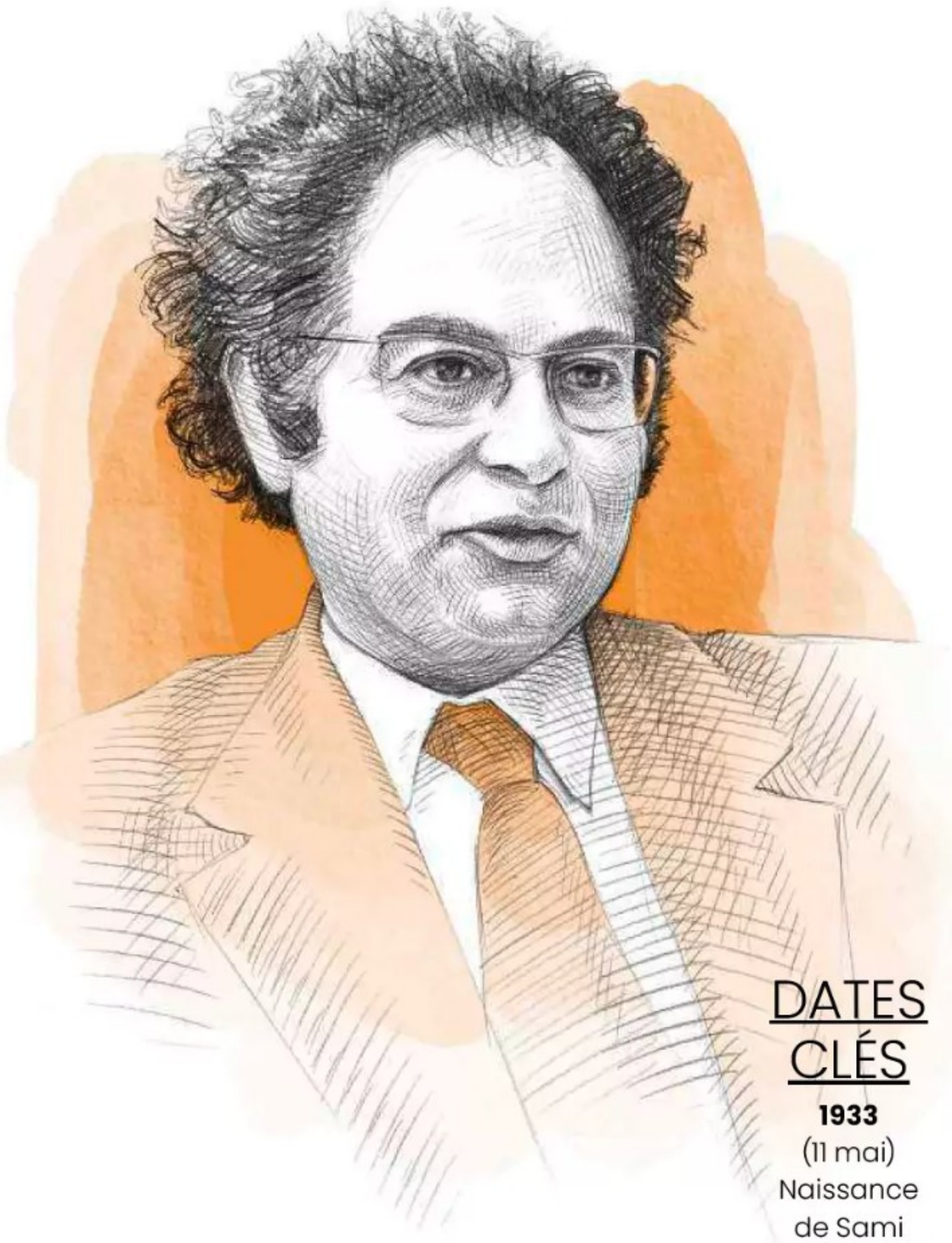


ILLUSTRATION ÉDOUARD PONT POUR PSYCHOLOGIES

“Les gens qui prennent de la drogue ont le même manque que nous, nous sommes tous quelque part profondément désirants d’autre chose”

• CLAUDE OLIEVENSTEIN •

L’HÔPITAL N’EST PAS UNE PRISON

Devenu psychiatre, Olievenstein reçoit les jeunes drogués qui refusent la seule proposition de soin qui leur est proposée : l’internement. À la recherche de réponses plus adaptées, il va sur les quais de la Seine, dans le quartier de Saint-Germain-des-Prés, à la rencontre de cette jeunesse privée de voix, offrant des consultations sur place, comme les *free clinics* à San Francisco. Inspiré par la philosophie de Merleau-Ponty et la psychanalyse de Jacques Lacan, il entend démontrer que le toxicomane n’est ni un malade, ni un délinquant : « Les drogués ne sont pas des Martiens, ce sont nos enfants. » Pour lui, la toxicomanie est issue d’un « triangle addictif » engendré par la rencontre de trois éléments : un individu, son histoire et sa personnalité ; un produit ; un contexte socioculturel.

En 1971, c’est la consécration. À 38 ans, Claude Olievenstein se voit confier un service hospitalier d’accueil de toxicomanes au centre Marmottan, à Paris. Pendant trente ans, il va y appliquer, tester, confronter ses théories. Trois règles simples sont posées : gratuité, anonymat et volontariat. On y refuse les traitements médicamenteux, à l’exception du cas par cas, et « Olive », comme on l’appelle dans ces murs, impose sa clinique. « Celle qui repose sur la relation. Il parle d’analyse à bras-le-corps, non neutre et non limitée dans le temps, où il sent l’autre bouger en lui[3]. » Marmottan est un lieu de grande liberté. Les soignants sont souvent d’anciens toxicomanes. Il n’y a aucun jugement moral ; au contraire, une reconnaissance de la fonction plaisir de la drogue. La parole est la méthode de soin privilégiée, celle-ci pouvant s’exercer par de la psychothérapie ou de la psychopédagogie, tous moyens de rendre la parole intime à des êtres, qui ne savent l’exprimer que par l’addiction, expose-t-il dans *Le Non-Dit des émotions* (encadré « À lire »).

LE PARADOXE DU « CAMÉ »

Et toujours, partout, celui que l’on surnomme dorénavant le « psy des toxicos » continue d’expliquer, sans craindre la complexité de ses positions. D’une part, il met en avant sa compréhension d’un besoin de rébellion contre tout ordre établi, cette « espèce d’apprentissage du dressage des gens à supporter ce qui est insupportable, développe-t-il. En ce sens, le camé est profondément sympathique parce qu’il va refuser cette espèce de dressage, et je me reconnais quelque part là-dedans. Il va refuser le HLM, la même cage à lapins à côté de la même ●●●

DATES CLÉS

1933
(11 mai) Naissance de Sami Olievensztein à Berlin.

1968
Soutien sa thèse de psychiatrie sur les utilisations thérapeutiques du LSD.

1971
Fondation du centre Marmottan (Paris, XVIIe).

1977
Il n’y a pas de drogués heureux.

1992
L’Homme parano.

2008
(14 décembre) Mort à Paris.

“Je suis celui qui a créé une institution, qui a permis à un grand nombre de garçons et de filles de sortir de l’ombre”

• CLAUDE OLIEVENSTEIN •

●●●

cage à lapins, les mêmes horaires, le même bus, le même itinéraire, le même journal, le même match applaudi par les mêmes cinquante mille types ». D’autre part, il ne nie jamais la violence du toxicomane : « Les gens qui prennent de la drogue sont malhonnêtes, remarque-t-il. Ils ont le même manque que nous, nous sommes tous quelque part profondément malheureux, profondément insatisfaits, profondément désirants d’autre chose, mais eux sont carnivoriques [sic] : ils n’acceptent que leur propre plaisir, ils ne nous regardent jamais, nous ne sommes jamais existants pour eux. »
Quand sur le monde de la drogue vient planer l’ombre mortifère du sida, Olive est seul contre tous à militer pour la gratuité des seringues. Il se retrouve également en porte-à-faux quelques années plus tard en s’opposant aux traitements de substitution, qui ne servent, selon lui, qu’à combler le manque du sevrage par une autre drogue, légale. « Ils remplacent une addiction par une autre », attaque-t-il, suscitant une levée de boucliers des addictologues.

UN PÉDAGOGUE OUBLIÉ

Il y a ses actes et il y a ses livres. Grand public pour certains comme *Il n’y a pas de drogués heureux* (1977), cité plus haut, *La Drogue ou la Vie* (1983) ou encore *La Drogue, trente ans après* (2000), dans lesquels il jongle avec les récits et la pédagogie pour mieux faire comprendre le chemin suicidaire de la drogue, son emprise et la difficulté à en sortir. Et puis, il y a les essais du psychiatre, denses et théoriques, dans lesquels il développe sa clinique de la toxicomanie mais également d’autres aspects des difficultés humaines : *Le Non-Dit des émotions* (1988), *L’Homme parano* (1992) ou *Naissance de la vieillesse* (1999). Petit à petit, il prend également conscience que le toxicomane change. Là où le consommateur des années 1970 recherchait l’introspection et la communion, celui des années 2000 cherche l’anesthésie avec des drogues comme le crack, ou bien une surexcitation artificielle avec l’ecstasy ou la cocaïne.
Après un diagnostic de maladie de Parkinson et son départ de Marmottan, lentement, sa voix s’éteint. Jusqu’à totalement disparaître, plus de seize ans après sa mort. Ses livres ne se lisent plus, ils ne sont plus réédités, et même Internet n’a conservé que peu d’extraits de ces passages télévisuels qui firent sa légende. Alors que reste-t-il du « psy des toxicos » ? Dans son livre testament, *La Drogue, trente ans après,* il résume ainsi ce que fut sa mission : « Je suis celui qui a créé une institution, qui a permis à un grand nombre de garçons et de filles de sortir de l’ombre de ce peuple qui ne vient pas dans les institutions, qui en a peur, et de leur assurer une certaine prise en charge. J’aurais aimé leur faire passer une éthique. Juste leur faire accepter le simple fait d’être un humain, avec ses manques, ses contradictions, ses aventures... » ●

1. *Les Chemin de Katmandou,* roman de René Barjavel (Pocket, 2012).
2. *L’Herbe bleue, journal intime d’une jeune droguée,* anonyme (Pocket, 2003).
3. Mario Blaise et Elizabeth Rossé, dans la revue *Psychotropes*, vol. 17, 2011.

À LIRE

Si vous trouvez les livres de Claude Olievenstein, vous pouvez lire le premier d’entre eux : ***Il n’y a pas de drogués heureux*** (Le Livre de poche, 1991) et l’un de ses derniers, ***La Drogue, trente ans après*** (Odile Jacob, 2000). Et sur d’autres sujets, ***Le Non-Dit des émotions*** ou ***L’Homme parano***

CONTACT UTILE
Hôpital Marmottan, centre de soins des pratiques addictives : hopital-marmottan.fr.



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

Abonnez-vous à Psychologies

Offre exceptionnelle **3€85** par mois





... et recevez la parure Zaza & Lili

Bracelet et boucles d'oreilles plaqué or avec perles de verre et CZ

Valeur : 88 €

Je choisis mon offre d'abonnement **Grand Format**

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



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

C'EST RAPIDE, SIMPLE ET 100% SÉCURISÉ !

KIOSQUE mag.com

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

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

❶ Je choisis mon offre d'abonnement :

M127 # D1607225

☐ **Offre mensuelle (b) :** **- 43%**
3,85€ par mois au lieu de ~~6,64€~~ soit 43% de réduction (tarif valable 6 mois, puis 4,50€ par mois) **+ la parure Zaza et Lili** (1)

☐ **Offre annuelle (a) :** **- 42%**
1 an - 12 n^{os} **+ la parure Zaza et Lili** pour **45,90€** au lieu de ~~79,68€~~ soit 42% de réduction (2)

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

❷ Je choisis mon mode de paiement :

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

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

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

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

Date : ☐☐ / ☐☐ / ☐☐☐☐
Signature :

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

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

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

*Le prix de référence à l'année se compose du prix kiosque (70.80€) et des frais de port (8.88€). (b) Offre sans engagement : je peux résilier à tout moment sur simple appel ou par courrier au service client. Après 6 mois, je serai prélevé de 4,50€ par mois. (a) Offre avec engagement : abonnement annuel automatiquement reconduit à date d'anniversaire. Le règlement s'effectue en une seule fois. Vous serez informé par écrit dans un délai de 3 mois avant le renouvellement de votre abonnement. Vous aurez la possibilité de l'annuler 30 jours avant la date de reconduction auprès du service client. A défaut l'abonnement sera reconduit pour une durée identique à votre abonnement initial. Pour toute autre information, vous pouvez consulter nos CGV sur http://kiosquemag.com et contacter le service client par mail sur serviceabomag.fr ou encore par courrier à Groupe Psychologies - Service Client - 40 avenue Aristide Briand - 92227 Bagneux. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France Métropolitaine valable jusqu'au 30/06/2025. DOM-TOM et autres pays nous consulter. Vous disposez, conformément à l'article L 221-18 du code de la consommation, d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du magazine en notifiant clairement votre décision à notre service abonnement. Les informations demandées sont destinées à la société Groupe Psychologies (KiosqueMag) à des fins de traitement et de gestion de votre commande, de la relation client, des réclamations, de réalisation d'études et de statistiques et, sous réserve de vos choix, de communication marketing par KiosqueMag et/ou ses partenaires par courrier, téléphone et courrier électronique. Vous bénéficiez d'un droit d'accès, rectification, d'effacement de vos données ainsi que d'un droit d'opposition en écrivant à Psychologies-DPD, c/o service juridique, 40 avenue Aristide Briand – 92220 Bagneux, ou par mail à dpd@reworldmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - http://www.cnil.fr . Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles, vos droits et nos partenaires, consultez notre politique de Confidentialité sur http://www.kiosquemag.com.

L'IGNORANCE fait-elle le bonheur ?

Se couper de toute source d'information, par les temps qui courent, est tentant : apaisement garanti, un temps. Mais cela n'empêche en rien les difficultés d'advenir. Savoir ou ne pas savoir ? Les deux sont des ferments de la félicité, à leur manière.

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

Bonne nouvelle : si l'ignorance fait le bonheur, voici que se profilent des temps heureux ! Pas un mois ne se passe sans qu'un nouvel ami intelligent s'invite dans notre vie : Google, ChatGPT, Le Chat, DeepSeek nous donnent accès à tout le savoir du monde et plus encore. Demain, entourés d'outils qui peuvent, en une nanoseconde, pallier nos ignorances, nous nagerons donc dans une félicité sans égale. À quoi bon perdre notre temps à apprendre comment construire une dissertation, écrire une lettre administrative, calculer une équation ou même préparer un voyage puisque nos smartphones le font à notre place dans l'instant ? Avec le recul, on peut sourire des alarmes des éducateurs des années 1970 qui virent arriver les premières calculatrices de poche, persuadés qu'elles allaient nuire à l'apprentissage des opérations de base. À quoi peut donc servir d'acquérir un savoir s'il est accessible tout le temps, partout ?

UN FORMIDABLE REMPART CONTRE L'ABSURDE

Alors peut-être nous faut-il accepter que l'ignorance soit, effectivement, le début de la sagesse. L'expression viendrait d'un extrait d'un poème anglais du XVIII[e] siècle[1] : « Là où l'ignorance est un bonheur, c'est une folie d'être sage. » Traduction : lorsque l'ignorance apporte le bonheur, pourquoi revendiquer une connaissance qui, a contrario, conduirait au malheur ? Publilius Syrus, poète latin des premières heures de notre ère, l'affirmait déjà : *« In nihil sapiendo vita iucundissima est »* (« En ne sachant rien, la vie est des plus délicieuses »). À la même époque, Jésus lui-même promettait la béatitude aux « simples d'esprit » (Évangile de Matthieu, 5.3). Il ne parlait pas là d'intelligence mais d'innocence. Comme celle de l'enfant, celui qui ne sait rien mais vit joyeusement ce qui s'offre à lui. Après tout, si Œdipe était resté dans l'ignorance de son histoire, il aurait vieilli tranquillement dans son palais de Thèbes, Jocaste ne se serait pas pendue, Antigone et ses frères auraient coulé des jours heureux. Et Freud aurait dû trouver un autre nom pour son fameux complexe.

Il est vrai que l'ignorance a de nombreux avantages. D'abord, elle évite la frustration de nous confronter aux limites de notre savoir. Ensuite, elle permet de vivre dans une certaine tranquillité d'esprit : pas besoin de se ronger les sangs et de se triturer les méninges dans des pensées anxiogènes. Si je ne sais rien du passé amoureux de mon partenaire, je ne vais pas me perdre dans les déchirements d'une jalousie sans objet ou d'une comparaison sans intérêt. L'ignorance offre également un refuge émotionnel face à la crainte de l'inconnu. Puisque je ne sais pas, je ne suis pas en proie à mes doutes, à mes peurs ou à mes vaines tentatives de contrôle. Dès 1670, Pascal prévenait dans ses *Pensées* : « Les hommes n'ayant pu guérir la mort, la misère, l'ignorance, ils se sont avisés pour se rendre heureux de n'y point penser. » En langage plus trivial : ce que je ne sais pas ne peut me faire souffrir. L'ignorance devient alors un formidable rempart contre l'impuissance, l'incohérence, l'absurde.

IDÉES CLÉS

L'ignorance met nos ÉMOTIONS à distance.

Elle nous offre L'ILLUSION de la sécurité.

En sortir, c'est revenir à la VIE.

LA MENACE DE LA VULNÉRABILITÉ

Jusqu'à un certain point... Le choix de l'ignorance, celui de l'autruche qui se met la tête dans le sable, est évidemment une illusion. On se croit en sécurité à choisir d'ignorer les détresses du monde et vivre, comme dit le Candide de Voltaire, en se contentant de « cultiver son jardin ». Mais nous sommes soumis à une autre forme de menace : la vulnérabilité. Si je ne connais pas mes droits, je m'expose aux abus. Si je ne m'interroge pas, je m'asservis aux manipulations et aux désinformations. Et si je refuse de connaître mon état de santé, je prends le risque qu'il soit trop tard, le moment venu, pour en prendre soin. La réalité finit toujours par imposer sa loi. Face à elle, l'ignorance entrave nos besoins de changement. Ce n'est pas innocent si les plus grands romans dystopiques comme *1984*[2] ou *Le Meilleur de mondes*[3] imaginent des sociétés où la connaissance est proscrite. Dans le bouddhisme, ●●●

ILLUSTRATION LÉA CHASSAGNE POUR PSYCHOLOGIES

●●●

l'ignorance est un l'un des trois poisons – avec l'attachement et l'aversion – qui détournent l'homme d'accéder aux quatre « nobles vérités » : la souffrance, la cause de la souffrance, la cessation de la souffrance, l'extinction de la souffrance. Et que serait la psychologie sans cette certitude que c'est en apprenant à nous connaître que nous pouvons changer nos modes de fonctionnement, notre rapport au monde et sortir de nos blocages existentiels ?

L'EXPÉRIENCE PLUTÔT QUE LA CONNAISSANCE

Oui, l'ignorance peut rendre heureux. Un temps. Ainsi le clivage et le déni sont-ils de formidables outils psychiques pour mettre à distance les chocs, les traumas, tout ce qui nous semble impossible à vivre et à éprouver. Un temps. Car notre prétendue ignorance nous entraîne dans une ambivalence émotionnelle faite de deux ressentis opposés : d'une part une légèreté affichée, d'autre part l'inconfort latent de ce qui n'est pas dupe. Et cette dissonance peut être source de tension intérieure inconfortable. C'est par la curiosité et la « re-connaissance » de ce que nous vivons que nous pouvons trouver le chemin d'un équilibre et d'une sécurité. Dans son *Gai Savoir*[4], Nietzsche présupposait ainsi que notre besoin de connaissance était « la volonté de trouver parmi tout ce qu'il y a d'étranger, d'extraordinaire, de douteux, quelque chose qui ne soit plus pour nous un sujet d'inquiétude. Ne serait-ce pas l'instinct de la crainte qui nous incite à connaître ? La jubilation de celui qui acquiert une connaissance ne serait-elle pas la jubilation même du sentiment de sécurité recouvré ? ».

Si l'on y songe, la difficulté n'est sans doute pas dans l'antagonisme entre ignorance et connaissance, comme s'il nous fallait choisir l'un ou l'autre de ces deux pôles. D'autant que nous naviguons allègrement de l'un à l'autre. Un coup, je veux savoir ; un coup, surtout pas. Dans les deux cas, je m'évertue à combattre mon impuissance à contrôler. L'illusion de connaissance joue à nous faire croire que nous serions moins vulnérables, fragiles si nous savions, comme si la compréhension nous assurait la maîtrise absolue. Nous prétendons que l'ignorance est le bonheur mais, dans les faits, elle est notre plus grande angoisse. Pourtant, quelle vie aurions-nous si nous connaissions le temps que va durer cet amour, de quoi sera fait l'avenir de nos enfants et la date de notre mort ? Et encore : cela ne serait jamais que des informations. La connaissance, elle, réside dans l'expérience : c'est en vivant les choses que nous les connaissons le mieux. Ignorance ou connaissance, comme souvent, l'équilibre pourrait se trouver entre les deux : admettre, sans nous accabler, notre envie de fuir certaines vérités pour nous protéger ; et accepter que la conscience, bien que douloureuse, puisse nous libérer et nous renforcer. C'est par ces allers-retours dans les ambivalences de notre condition de mortels que nous pourrons alors, peut-être, être heureux. ●

1. « Where ignorance is bliss/'Tis folly to be wise », extrait d'*Ode on a Distant Prospect of Eton College* de Thomas Gray (1742).
2. *1984* de George Orwell est paru en 1949 (Le Livre de poche, 2021).
3. *Le Meilleur des mondes* d'Aldous Huxley est paru en 1932 (Pocket, 2017).
4. *Le Gai Savoir* de Friedrich Nietzsche (Flammarion, "GF", 2007).

LE PARADIS DE L'INNOCENCE

Dans la plupart des cosmogonies[1], l'arbre est le symbole de la connaissance : ses branches semblent monter jusqu'aux divinités et percer les mystères des mondes. Dans la Bible de notre mythologie et de notre inconscient collectif, Adam et Ève sont chassés du jardin d'Éden pour avoir goûté aux fruits de l'arbre de la connaissance, alors que Dieu le leur avait interdit. La malédiction qui s'ensuit punit certes la désobéissance mais également l'accession au savoir, qui abroge l'innocence originelle.
Le choix de manger le fruit est ainsi montré comme une transgression de la volonté divine, mais aussi comme une quête de connaissance et de liberté. Ce que nous dit la fable du jardin d'Éden, c'est que la connaissance entraîne des conséquences – donc une responsabilité – à assumer.

1. *Cultes, mythes et religions* de Salomon Reinach (Bouquins, 1996).

À LIRE



Œdipe roi de Sophocle (traduction de Jean Grosjean). L'une des premières pièces tragiques de notre histoire, un texte d'une incroyable modernité (Gallimard, "Folio Classique", 2015).



Fahrenheit 451 de Ray Bradbury. Ce roman dystopique de 1953 aborde la censure et l'ignorance dans une société où les livres sont interdits et met en lumière l'importance de la connaissance et de la pensée critique (Denoël, "Présence du futur", 1999).

DR

« Le dispositif en thérapie crée les conditions mêmes de la relation d'emprise »

Comment, en tant que psy, repérer ce type de situations, les traiter et s'en prémunir en séance? Les réponses du professeur et psychanalyste Roland Gori.

PAR **HÉLÈNE FRESNEL**



ROLAND GORI
Psychanalyste, professeur honoraire des universités, il est l'auteur de nombreux essais, comme *La Fabrique des imposteurs* (Actes Sud, "Babel", 2015). Il vient de publier *Dé-civilisation, les nouvelles logiques de l'emprise*.

Comment repérer des patients sous emprise?

R.G. : Une relation d'emprise repose sur des processus de dépossession de la personnalité de quelqu'un, de la confiscation de son pouvoir d'agir et de décider. Il s'agit d'une douloureuse expérience d'expropriation, où l'autre prend les commandes. Les patients se présentent souvent dans un état d'apathie, d'anesthésie, comme des automates. Dans ce cas, l'analyse va moins consister à déconstruire les identifications, les idéalisations, les défenses du moi qu'à installer une situation de confiance et d'empathie permettant au patient de se déprendre de sa sidération, de son insensibilité vengeresse générées par les empiètements et les séductions prématurées que son environnement lui a fait subir. Il l'a empêché de grandir à son rythme, le condamnant à s'adapter, à devenir pragmatique et efficace sans s'autoriser à créer sa vie, en oubliant d'être vivant et vrai. C'est tout le talent du clinicien de faire preuve de souplesse par une pratique suffisamment élastique, un cadre vraiment contenant, ajusté au désir et aux besoins du patient pour que son « vrai-soi » accepte de se manifester...

Peut-il y avoir des phénomènes d'emprise en psychothérapie et en analyse?

R.G. : Le dispositif en analyse et en psychothérapie crée les conditions mêmes de la relation d'emprise. Dans l'histoire de la psychanalyse, les dérapages passionnels entre patients et analystes en témoignent. Ils sont les pathologies d'une méthode relationnelle dans laquelle un sujet vulnérable s'adresse à un autre, auquel il suppose le savoir et le pouvoir de le connaître et de le guérir. C'est la situation type de toute relation d'emprise, mais justement, la méthode psychanalytique consiste à dissoudre cette emprise par l'analyse des ressorts psychologiques et sociaux qui la rendent possible. Une analyse réussie est une analyse où le patient a acquis la capacité de penser et de décider par lui-même. Ce n'est plus dans l'analyste qu'il cherche sa vérité mais dans ses mots et dans ses rêves.

Et du côté du thérapeute?

R.G. : Le transfert se produit aussi du côté de l'analyste, qui est nécessairement affecté par la problématique du patient. C'est la mise en garde de Freud dans ses écrits de 1915, lorsque, effrayé de voir ses élèves préférés (Ferenczi, Jung...) succomber aux charmes des patientes, il leur lance : « Si vous ne voulez pas être roussis au feu du transfert », n'oubliez pas que les paroles et les passions qui vous sont adressées sont destinées à un autre que vous incarnez. Mais cela ne veut pas dire que le thérapeute est dénué d'affects : un thérapeute indifférent est aussi aliéné et toxique qu'un thérapeute séduit. ●



À LIRE

Dé-civilisation, les nouvelles logiques de l'emprise de Roland Gori. Nouvelles technologies, propagandes, novlangues orwelliennes qui asservissent... Le psychanalyste passe au crible les menaces qui pèsent sur la liberté et propose des pistes créatives pour résister aux nouvelles « sirènes de l'emprise » (Les Liens qui libèrent, 2025).

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

DR

Le phénomène Eaton-Rosen

Chaque mois, *Psychologies* fait la lumière sur un biais cognitif, un filtre de la pensée qui peut altérer notre jugement. Les phrases en vers, à votre oreille, semblent plus sincères ? Méfiance : les rimes relèvent souvent de la frime, préviennent des chercheurs.

PAR **AURORE AIMELET**



« Mignonne, allons voir si la rose/Qui ce matin avoit desclose/Sa robe de pourpre au soleil/A point perdu ceste vesprée/Les plis de sa robe pourprée/Et son teint au vostre pareil. » Ces vers de Ronsard sonnent doux à nos oreilles, mais surtout ils sonnent justes. Pas seulement parce qu'ils nous rappellent que le temps passe et qu'il faut en profiter, mais parce qu'ils riment. Le phénomène Eaton-Rosen, autrement appelé l'effet de rime ou encore l'heuristique de Keats, en hommage à un autre poète, nous fait croire que les énoncés qui riment sont plus vrais que les autres.

Une équipe de chercheurs de Stanford, en Californie, se penche sur la question en 1999 en analysant l'impact de trente aphorismes[1]. Ils modifient légèrement chacun d'entre eux, non sur le fond mais sur la forme, et demandent aux participants de juger quelle version est la plus fidèle au comportement humain. Prenons les formules suivantes, laquelle fait mouche ?

– *Will is no replacement for skill* (« La volonté ne remplace pas la capacité »).

– *Determination is no replacement for skill* (« La détermination ne remplace pas la capacité »).

– *Will is no replacement for expertise* (« La volonté ne remplace pas l'expertise »).

Résultat : la rime l'emporte haut la main. « Les qualités esthétiques d'un message sont assimilées à sa vérité », affirment les chercheurs, qui déclarent que cette heuristique ne se limite pas aux « dictons désuets » mais est aussi à l'œuvre dans « les communications contemporaines ».

NE PAS PRENDRE LA RIME AU PIED DE LA LETTRE

Ils évoquent ainsi l'un des exemples célèbres de l'effet de rime, entendu lors du procès d'O.J. Simpson, joueur de football américain jugé en 1995 pour le meurtre de sa femme. Alors que les preuves sont accablantes, l'avocat de Simpson lui demande d'enfiler face au jury le gant ensanglanté retrouvé sur la scène de crime. Parce qu'il n'y parvient guère, l'avocat s'exclame : *« If it doesn't fit, you must acquit »* (« S'il ne peut pas l'enfiler, vous devez l'acquitter »). « La formulation élégante de la déclaration éclipse son contenu douteux », écrivent les chercheurs. Parce que les rimes favorisent l'harmonie d'une phrase, la rendant plus facile à traiter par le cerveau, son message s'avère plus percutant.

En 2019, une autre équipe de chercheurs[2] a l'idée d'analyser la justesse d'un autre lieu commun : *« Beer before wine, and you'll feel fine; wine before beer and you'll feel queer »*, l'équivalent de notre « Blanc sur rouge, rien ne bouge ; rouge sur blanc tout fout le camp ». Cherchant à savoir si un ordre en particulier était susceptible de « réellement réduire le risque de gueule de bois », ils concluent que leurs « découvertes contredisent le mythe ». Il ne faudrait pas toujours prendre la rime au pied de la lettre. ●

1. *Psychological Science*, septembre 2000.
2. *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 109, n° 2, février 2019.

ASSEM-GNIYAT-MBMCO0LXHZ4-UNSPLASH



PASSION VOYAGE

FRANCE 4 NATURISME : VIVEZ LE NATURISME DANS LES PLUS BEAUX CADRES NATURELS

La France est la première destination naturiste au monde. Les lieux les plus préservés de l'Hexagone offrent des cadres naturels permettant à chaque naturiste de vivre une expérience unique en parfaite harmonie avec la nature. Avec les campings haut de gamme France 4 Naturisme, il est possible de pratiquer un naturisme familial où bien-être, liberté et bienveillance s'entrelacent, pour des vacances d'exception. Véritable philosophie de vie, le naturisme permet de faire corps avec la nature, et de vivre chaque jour dans le respect de soi, des autres et de l'environnement. La reconnexion commence maintenant !

Respect, liberté et authenticité : les piliers des campings haut de gamme France 4 Naturisme

Le naturisme est un état d'esprit unique partagé dans tous les établissements France 4 Naturisme. Au cœur de cet ADN, le respect de soi, des autres et de l'environnement est une valeur essentielle. Chaque camping s'inscrit dans une démarche écoresponsable où des animations sont proposées en lien avec la protection de la nature. La liberté est également une notion centrale. Chaque naturiste prend plaisir à passer ses journées complètement nu et à nouer des relations saines. Que ce soit un naturiste de longue date ou bien un débutant dans cet art de vivre à part entière, il bénéficie d'un accueil chaleureux et convivial, avec un éventail de prestations singulières.

Les destinations naturistes dans toute la France

France 4 Naturisme propose sept campings d'exception aux quatre coins de la France, avec les meilleurs *spots* pour faire du naturisme. En plein cœur des terres (Héliomonde, dans les hauts plateaux de l'Essonne, ou Belezy, dans le Vaucluse), au bord de l'eau (Euronat, en Gironde, Arnaoutchot, dans Les Landes, ou La Sablière, dans le Gard) ou encore les pieds dans l'eau la Méditerranée (Riva Bella, en Corse, ou Le Sérignan Plage Nature, entre Camargue, gorges de l'Hérault et canal du Midi), ses destinations comblent toutes les envies des vacanciers. Elles offrent des vacances sereines dans une atmosphère 100 % nature, et permettent de profiter de panoramas sublimes et d'une convivialité chaleureuse...

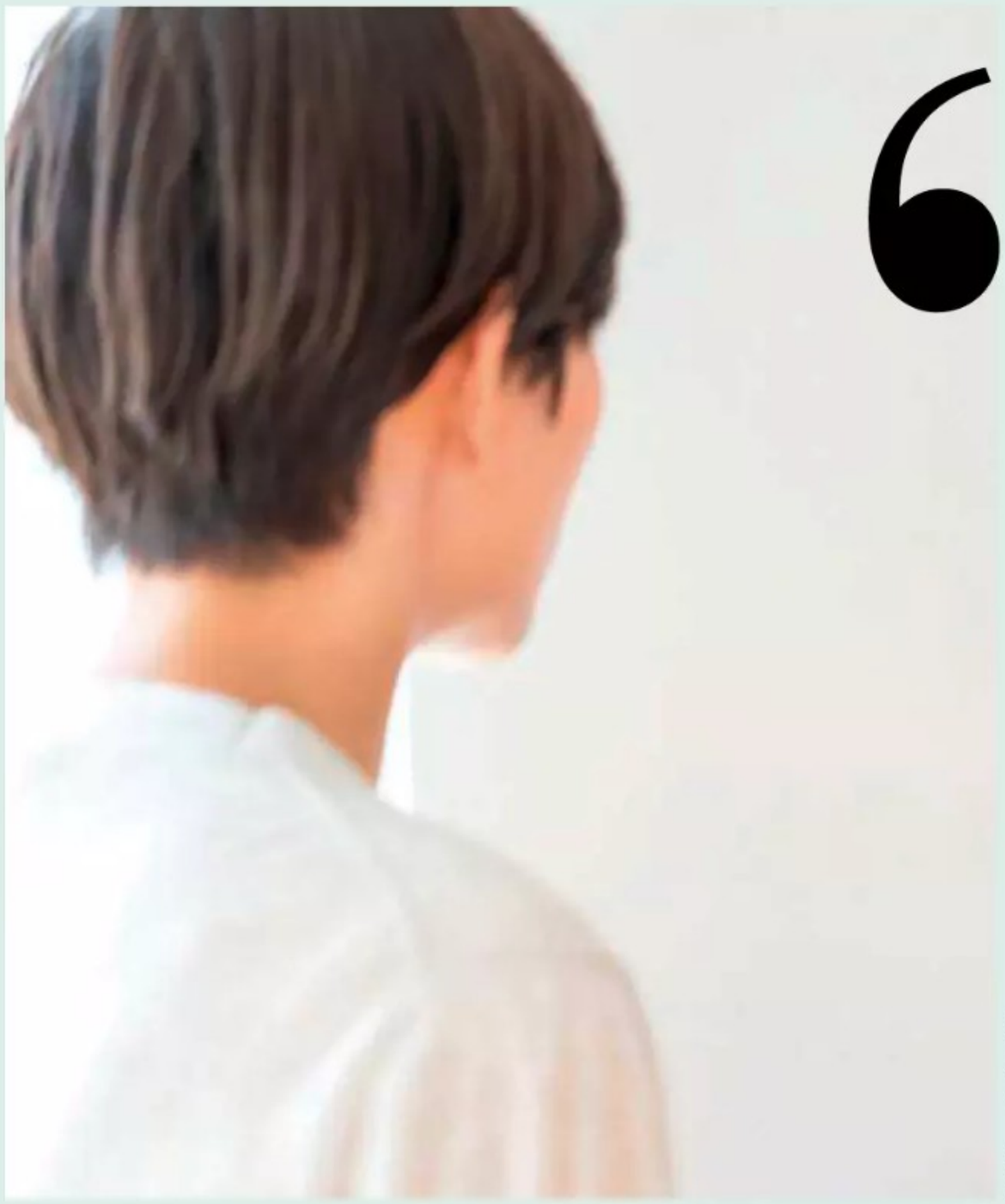


SCANNEZ ET PLONGEZ DANS L'UNIVERS NATURISTE !

“Je prends la fuite, j’avale ma frustration et j’avance”

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 : Emmanuelle, 39 ans.

PROPOS RECUEILLIS PAR **AURORE AIMELET**



EMMANUELLE 39 ANS

Je lisais *Psychologies* dans le train et j’ai spontanément écrit, explique Emmanuelle. J’ai rencontré un premier psychologue il y a une dizaine d’années, alors que je traversais une crise personnelle : j’en voulais beaucoup à ma mère mais ne tenais pas à entrer en conflit avec elle. Ensuite, j’ai vu une autre personne pour une crise de couple, après une infidélité de mon mari : on avait décidé de rester ensemble mais j’étais très mal.

— Vous en vouliez à votre mère. À votre père aussi ? lui demande Robert Neuburger.

— Non pas du tout ! Je pourrais pourtant lui reprocher les mêmes choses. Mais je les excuse chez mon père. C’est un traitement de faveur, presque une discrimination.

— Quels étaient ces reproches ?

— Ma mère est à la retraite, mais elle continue de s’investir dans des associations. Elle s’est toujours beaucoup occupée des gens en difficulté. Moi, je n’en avais pas, de

SHUTTERSTOCK, CHRISTOPHE MEIREIS



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

difficultés ! Tout roulait. Les rares fois où j'ai demandé de l'attention, de l'aide, elle ne m'écoutait pas. Il fallait vite passer à autre chose. C'est encore le cas. Quand mon mari m'a trompée par exemple, elle a dit que c'était probablement ma faute, que j'étais trop dure avec lui.
— C'est curieux... Votre père lui aurait-il été infidèle ?
— Pas à ma connaissance, mais la famille compte beaucoup pour elle. J'ai une sœur aînée et un frère plus jeune. Celui-ci a été adopté à l'âge de 3 ans, après un début de vie complexe. À l'adolescence, il s'est révélé violent et, aujourd'hui, il est sous traitement, il vit dans un appartement thérapeutique. Ma sœur est proche de lui parce qu'elle est restée à Lille, tandis que je suis partie faire mes études à Paris.
— L'entraide est donc une valeur importante...
— C'est vrai qu'on ne se fâche pas chez nous ! Mes parents ont toujours insisté sur la valeur du travail aussi. Ils étaient passionnés par ce qu'ils faisaient, mon père avait une petite entreprise dans le bois et ma mère restaurait des tableaux. C'est une valeur que nous partageons ma sœur et moi – mon frère ne peut pas travailler. Elle est devenue commerciale et je suis architecte.
— Vous avez quand même trouvé le temps de vous marier.
— Oui, il y a plus de dix ans maintenant. Nous avons deux fils de 9 et 7 ans. Ça se passe bien de ce côté-là, même si, à l'arrivée du second, j'ai été un peu débordée. J'étais seule à gérer la maison, mon mari était très pris, il est architecte aussi. Mais lui n'a pas d'horaires, il ne compte pas les jours.
— C'est vous qui menez la barque à la maison ?
— À la maison et au travail ! J'ai monté ma propre agence et je dirige une petite équipe. C'est vrai que je prends beaucoup de place, je suis très organisée, je n'aime pas attendre que les choses se fassent, alors je les fais. Seulement, il m'arrive de me sentir seule aux commandes. C'est un reproche que mon mari m'a fait à plusieurs reprises, d'ailleurs. Il me compare à un conducteur de TGV, et apparemment, c'est fatigant pour mon entourage. C'est l'une des causes de ses errements conjugaux, selon lui : ma tendance au contrôle nous aurait éloignés l'un de l'autre. On s'est retrouvés après cet épisode, mais il a laissé chez moi des séquelles. Alors que je n'étais pas du tout jalouse, aujourd'hui, je me demande s'il me dit la vérité. Je ne fouille pas dans ses affaires mais ça me traverse régulièrement l'esprit. C'est cela qui me trouble en ce moment : comment passer à autre chose ? Combien de temps ça va encore durer ? Et pourquoi je me retrouve à nouveau dans une situation où l'on ne m'écoute pas, où l'on va voir ailleurs...
— C'est que vous avez vécu avec votre mère, oui... Avec d'autres hommes aussi ?
— Il s'est passé la même chose avec mon premier amour, qui m'a trompée lui aussi. Mais là, je l'ai quitté. D'ailleurs, j'aime mon mari mais, sincèrement, si les enfants n'avaient pas été là, j'aurais pris la poudre d'escampette.
— De quand date cette aventure ?
— Trois ans. C'est pour ça que je voudrais la dépasser.
— Avez-vous vous-même été tentée par une relation extraconjugale ? Parfois, on conserve une rancune parce qu'on a été sage alors que l'autre a cédé. On peut avoir du mal à l'avouer, y compris à soi-même, mais cela rend les choses encore plus difficiles à digérer.
— C'est tout à fait possible... J'ai même pensé à me venger, vous savez. Mais ce n'était pas une bonne idée, je suis quelqu'un d'honnête.
— C'est à nouveau une valeur qui vous a été transmise ?
— Oui, peut-être. Ça fait partie des valeurs humaines, évidemment.
— Ce n'est pas si évident, Emmanuelle ! Les valeurs sont importantes parce qu'elles structurent. Or il y a des gens à qui on ne transmet rien. ●●●

"SELON MON MARI, **MA TENDANCE AU CONTRÔLE** NOUS AURAIT ÉLOIGNÉS L'UN DE L'AUTRE"

• EMMANUELLE •

“VOUS INTÉRIORISEZ DES CHOSES **EN PENSANT QU’ELLES VONT DISPARAÎTRE”**

• ROBERT NEUBURGER •

●●●

— Il est vrai que chez ma mère, elles prennent beaucoup de place. Elle me parle en permanence de tout ce qu’elle fait pour les autres, mais quand je lui confie une petite chose à propos de moi, elle ne répond pas. C’est très bien qu’elle vienne en aide aux gens, mais je me dis qu’il serait bien qu’elle se recentre un peu sur sa propre famille.

— Lui avez-vous déjà parlé de cette différence entre son engagement à l’extérieur et son manque de présence pour les siens ?

— Non, j’en suis incapable. Je n’ai pas envie de lui suggérer qu’elle a raté quelque chose. C’est un problème que je veux et que je peux résoudre moi-même.

— Vous pourriez lui écrire ? Si vous ne le faites pas avant qu’elle disparaisse, quelque chose n’aura pas été réglé, faute d’avoir été abordé.

— J’essaye de temps en temps, je hausse un tout petit peu la voix pour qu’elle m’écoute par exemple. Mais lui dire : “À tel moment, tu n’étais pas là”, non. Cela la ferait souffrir. Il y a chez elle une forme de fragilité que je veux préserver.

— Chez elle ou chez vous ?

— Peut-être les deux. C’est étrange pour une architecte qui doit bâtir du solide. Mais je déteste le conflit. J’y entre pour mes clients quand c’est nécessaire, mais quand il s’agit de moi, je l’évite. En amitié aussi. Il est arrivé que des amis me blessent ou me déçoivent. Mais je ne dis rien et je passe à autre chose. Tant pis.

— Mettre des limites, ce n’est pas déclarer la guerre. On peut dire à quelqu’un : “Ce que tu as fait ou dit m’a blessé et j’aimerais que ça ne se reproduise pas.”

— C’est vrai. Moi je prends la fuite, j’avale ma frustration et j’avance. En fait, c’est mon mode de fonctionnement.

— C’est aussi celui de votre famille ?

— Il y a une culture du silence, oui. Nous avons reçu une éducation laïque, et j’ai compris très tard que j’étais d’origine juive. Du côté de mon père comme du côté de ma mère, ma famille a connu la déportation. La Shoah occupe une place très importante chez nous, il n’y a pas un repas où elle n’est pas évoquée. Mais on ne dit pas ce qui est personnel, on n’en parle pas. Mes deux grands-pères, qui ont réussi à survivre, étaient totalement mutiques au sujet de ce qu’ils avaient vécu, par exemple. Et ma mère a dû changer de patronyme à l’âge de 7 ans, parce que ma grand-mère craignait le retour du nazisme. Elle a grandi en pensant que si elle disait qu’elle était juive, elle allait mourir.

— Il faut masquer, mais il faut se souvenir... Ce n’est pas facile à gérer et ce serait bien de vous en ouvrir à quelqu’un. Vous contenez beaucoup, Emmanuelle, vous “refoulez” comme on le dit, même si je n’aime pas tellement ce mot. Vous intériorisez des choses en pensant qu’elles vont disparaître. Mais les traumas familiaux comme les blessures personnelles ne disparaissent pas comme ça. Je crois que vous avez besoin d’être écoutée bien plus que conseillée. Dans une thérapie, on n’est pas deux, on est trois : il y a le thérapeute, il y a le patient, mais il y a aussi le patient qui se laisse parler. C’est ce troisième personnage qui a besoin de s’exprimer en vous. Vous pourriez l’autoriser à dire ce que vous avez l’habitude de taire. Vous portez des choses bien lourdes et vous méritez de vous sentir un peu plus légère.

— Vous avez raison, j’ai envie de retrouver de la légèreté. » ●

Psychologies vous offre une première séance

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

UN MOIS PLUS TARD…

EMMANUELLE

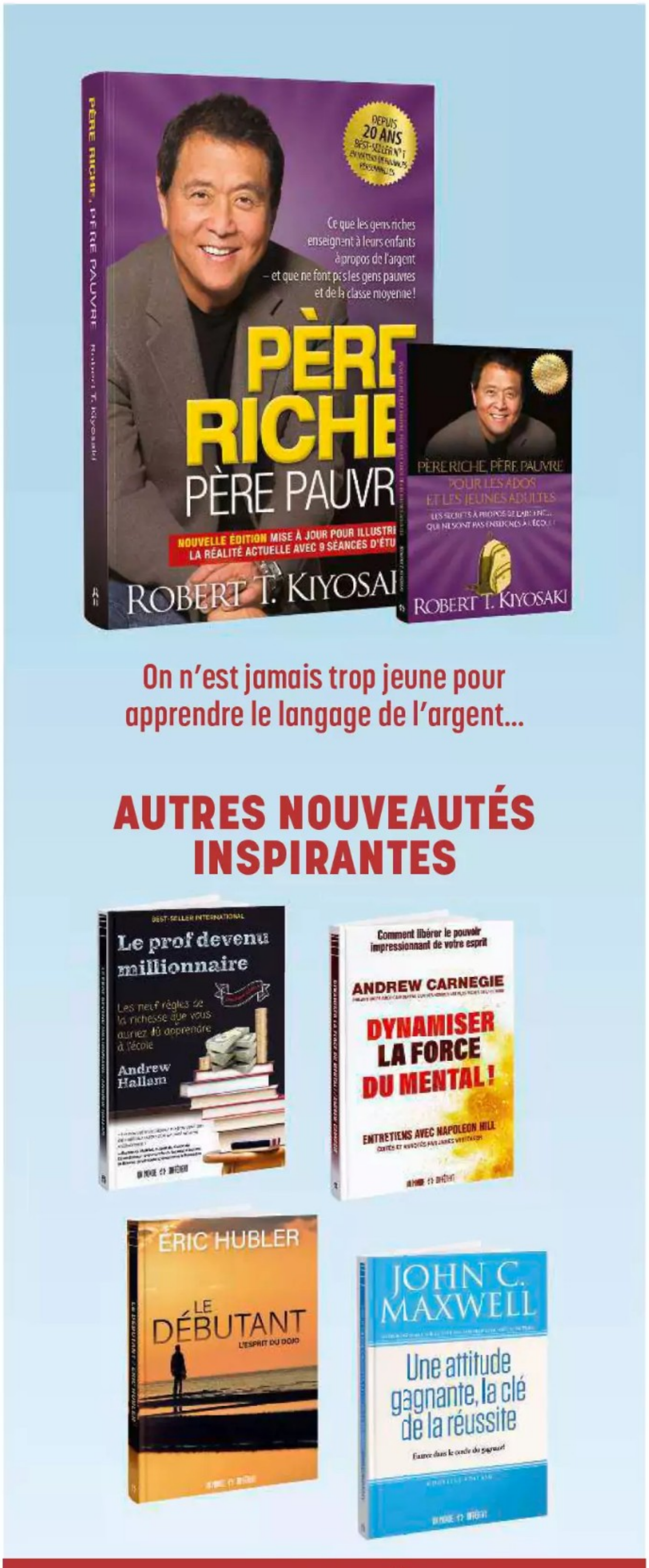
« Je ne m'attendais pas à ce que le Dr Neuburger m'emmène sur le terrain de la famille et qu'il questionne les valeurs qui m'ont été transmises. Mais c'était très intéressant : il a réussi à tirer des fils, qui m'ont permis de comprendre mon mode de fonctionnement et l'histoire dont j'ai hérité. J'ai beaucoup repensé à cet entretien, qui m'a remuée dans les jours et les semaines suivantes. Il me semble qu'une armure me protège et que, en effet, parler me ferait du bien. J'ai eu du mal à être honnête, authentique, lors des quelques séances que j'ai eues avec les psychologues précédents, mais il faudrait que les choses que je garde au fond de moi continuent de sortir, comme lors de ce rendez-vous. »

ROBERT NEUBURGER

« Je pourrais intituler cette séance "la transmission du silence dans la famille", ou "le poids du silence". L'absence de transmission de faits importants et, en particulier, du récit des traumatismes, se traduit par des symptômes et, notamment, des angoisses qui semblent irrationnelles ; elles sont pourtant les traces de questions non posées ou laissées sans réponse. Emmanuelle s'est montrée incapable, ou plutôt empêchée, d'interroger ce qui la tourmente et concerne le passé de sa famille car ce qui lui a été transmis, c'est la loi du silence. On ne réveille pas les morts. En revanche, on paie une dette parce qu'on a survécu. C'est ainsi que l'on peut expliquer le comportement de sa mère. »

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





HOLGER SCHEIBE/GETTYIMAGES

DES NOUVEAUTÉS
DES SOINS
DES INSPIRATIONS

C'EST À VOUS

Au naturel ou bien vernis de couleurs vives ou pastel, nos ongles – et plus globalement nos mains – disent quelque chose de notre humeur et de notre personnalité. Nos pieds aussi méritent notre attention. Nous devons les soigner ! Ces derniers nous relient à la terre quand les mains volettent dans les airs… Comme dans la *qi dance,* que Monique Le Dolédec a testée pour nous !

BEAUX PIEDS BELLES MAINS



Les unes, agiles, pianotent toute la journée et nous représentent presque autant que notre visage. Les autres, enserrés, nous portent avec nos peines et nos joies. Chouchoutons-les tous ! Effet immédiat sur notre corps et notre moral.

PAR **VALENTINE PÉTRY**

Valorisés par le renouveau des savoir-faire manuels et sous nos yeux à chaque pianotage sur nos smartphones, mains et doigts sont devenus un sujet d'intérêt et de soins, autant que notre visage. En parallèle, la vague du *nail art* a ouvert une créativité sans limites et change notre rapport à eux : notre attention à leur apparence n'a jamais été aussi grande. « Après le visage, ils sont la partie du corps que l'on regarde le plus », constate Christian David, président de la ligne de vernis et soins Kure Bazaar. Et même quand les ongles restent sages, on les soigne de façon précise. « Depuis deux ans, de plus en plus de clientes prennent un rendez-vous pour un simple soin des ongles et des mains, sans pose de couleur. »

NOS MAINS : PROTECTION RAPPROCHÉE

Leur peau plus fine que celle du visage possède moins de glandes sébacées qui pourraient les rendre résistantes, or on les lave et les décape pas moins de dix fois par jour en moyenne. Une des astuces consiste à finaliser son soin du visage en en appliquant quelques gouttes sur ses mains. Vous craignez les taches ? Un sérum pour le visage est tout à fait pertinent (les formules proposent des actifs classiques, comme le niacinamide ou la vitamine C), à condition d'en appliquer plusieurs fois par jour. Bien sûr, dès le printemps, protégez-les du soleil, donc des taches, avec un écran solaire. « On applique de la crème en hiver, mais ce n'est pas suffisant, poursuit Christian David. Le rituel clé toute l'année consiste à faire pénétrer une couche généreuse de crème sur les mains et les ongles tout en les massant chaque soir avant de se coucher. Effet garanti toute la nuit. Ça change tout ! » Pour aller plus loin, il existe aujourd'hui des produits inspirés des gammes pour le visage, contenant des ingrédients sophistiqués comme l'acide hyaluronique hydratant, les peptides raffermissants, des vitamines pour l'éclat, des prébiotiques pour renforcer la barrière cutanée ou même du rétinol pour un effet anti-âge global. Bref, on peut faire mieux que les beurres végétaux confortables et anti-sécheresse. Au rayon nouveautés, on s'intéresse aussi au vieillissement des ongles, dont la texture change avec l'âge ou en raison d'abus des vernis semi-permanents. On compense avec des bases lissantes à l'effet flouteur et des vernis soins. Et on pense au massage quotidien des cuticules avec une huile végétale (L'Huile de L'Onglerie par exemple). Complètement folle et vaine, cette attention à nos mains ? Pas plus que celle portée au visage. Après tout, nous les avons sous nos yeux toute la journée. Leur aspect est important pour le moral.

NOS PIEDS : ASSURER NOS BASES

À l'autre extrémité du corps, les pieds nous portent et nous supportent. Pas une discipline de relaxation n'oublie de nous rappeler ces points d'ancrage à visualiser au sens propre comme au figuré. Nous avons tout intérêt à les écouter et à les chouchouter avant d'enfiler les sandales estivales. « Ils peuvent absorber jusqu'à quatre fois le poids de notre corps sous l'effet de la pression, rappelle Maud Falconnet, podologue et fondatrice des soins Poderm. Les deux tiers de la population souffrent d'un problème, les plus courants étant les cors et les durillons dus aux frottements des chaussures. »

Ces petits soucis passent inaperçus pendant des années et peuvent se révéler douloureux vers 40 ans. « Le mini-matelas que nous possédons sous la plante fond avec l'âge, notamment à la base des orteils. Et ●●●

GETTY-IMAGES-JJH0IE3JGFM-UNSPLASH



Des vernis malins

« On observe un retour des ongles assortis avec les tenues », se réjouit Alexandra Falba, experte pour la marque OPI. Le brun rosé, le bleu gris ou les verts s'accordent avec les vêtements printaniers plus clairs. De plus, l'attention à la santé des ongles s'est accentuée. « 90 % des consommatrices se plaignent d'avoir des ongles abîmés, poursuit-elle. La priorité, c'est un ongle sain ! » La technique de gainage, ou *kapping*, a beaucoup de succès dans les salons. « On applique une couche robuste de gel transparent non agressif et facile à retirer pour protéger l'ongle naturel, poursuit Alexandra Falba. Mais il ne s'agit pas d'un soin traitant, juste d'un bouclier qui permet la repousse à l'abri des chocs. »

Sérum, huile, crème... L'attention à la santé des ongles s'est accentuée

●●●

si notre pied est soumis à des pressions non homogènes, les effets sur les ligaments et articulations peuvent s'aggraver avec le temps. »

Comment s'en prémunir ? Pensez à consulter un podologue avant que la douleur ne s'installe... et à choisir des souliers assez grands ! « La majorité des femmes portent des chaussures trop petites, poursuit l'experte. Comme le pied est flexible et caché, on ne le sent pas, mais il suffit d'ôter la semelle et de poser la plante dessus pour observer si le pied dépasse les marques d'usage. Il faudrait réserver un centimètre en supplément à l'avant de la chaussure. » Pour limiter les petits chocs répétés qui traumatisent, la podologue conseille de couper ses ongles courts au carré et d'éviter les vernis semi-permanents ou le gel, qui épaississent l'ongle. En été, il faut ôter le vernis toutes les semaines pour laisser « respirer », et repousser la cuticule sans la couper pour préserver l'imperméabilité des ongles.

Au quotidien ? Un maximum de douceur ! « Les chaussettes exfoliantes peuvent créer une inflammation, affirme-t-elle. Sur le coup, elles sont efficaces, mais le pied réagit en formant de la corne rapidement. Même effet avec les râpes électriques. » Elle conseille plutôt d'utiliser le côté doux de la râpe manuelle sous la douche, une fois par semaine, pas plus. Pour aller plus loin, la réflexologue Lucie Blondel propose de se masser les pieds régulièrement, en particulier le gros orteil. « Il est relié à l'encéphale, explique-t-elle. En le détendant, on peut obtenir des bénéfices sur le sommeil, la concentration, la mémoire ou les maux de tête. Il suffit d'appuyer avec le pouce, puis de le faire glisser profondément. Quadrillez la zone dans le sens que vous souhaitez. » Vous pouvez passer cinq minutes sur chaque pied. Une nouvelle manière de « scroller » en pleine conscience, sur ses pieds plutôt que sur son écran. ●

ROMAN-KRAFT-MMHPX6TJFAY-UNSPLASH

COMME UN SPA

Un rituel complet sérum, crème et gants réutilisables pour retrouver la densité des mains. Youth Glove Protocol Trio, soin jeunesse des mains, **Orveda,** 20 ml + 30 ml + 1 paire de gants, 195 €.



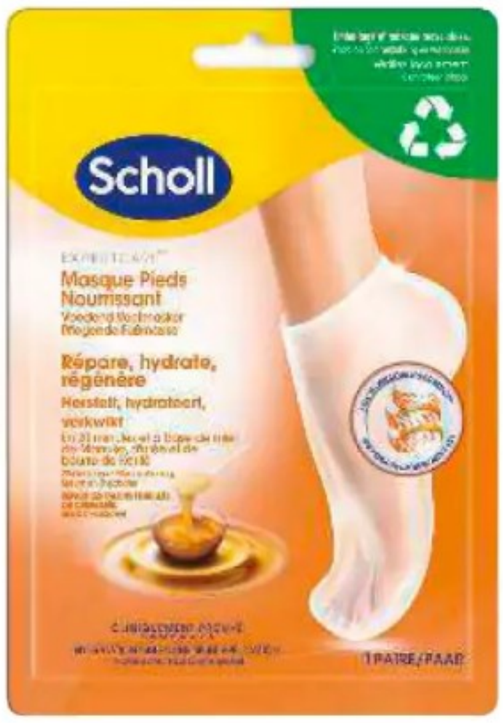


COMPLET

Une formule efficace avec du rétinol, de l'acide, des peptides, de la niacinamide, pour un effet repulpant et anti-taches dans une texture enveloppante très confortable. Renewing Hand Cream Retinol Therapy, **Odacité,** 50 ml, 49 €.

NOURRISSANT

Destiné aux pieds vraiment fatigués, ce masque répare les talons fendillés. On aime son odeur délicatement sucrée et son emballage recyclable. PediMask Expertcare, **Scholl,** 1 paire, 6,50 €.





RAFRAÎCHISSANT

Des notes aromatiques qui invitent à faire une pause pour le corps et l'esprit : ici, de l'hydrolat de menthe poivrée et de l'huile de romarin. Gommage exfoliant pieds, **Birkenstock,** 100 ml, 25 €.



INNOVANT

À appliquer une à deux fois par jour pour retrouver une jolie couleur. Sérum Ongles jaunes et abîmés, **Poderm,** 8 ml, 26,90 €.



REFORMULÉE

Une gamme riche en silicium fortifiant et antioxydants pour consolider la structure de l'ongle, avec 83 % d'ingrédients d'origine naturelle. Vernis bois de rose, **Même,** 10 ml, 10,50 €.



BEST-SELLER

Une formule brevetée pour relier les fibres de kératine endommagées entre elles et renforcer les ongles mous ou abîmés, à utiliser en cure de 6 jours. Repair Mode, **OPI,** 9 ml, 29,90 €.

LA *QI DANCE*

Réveiller le corps pour réveiller l'être

Mise au point par maître Ke Wen, cette discipline tire une ligne entre Orient et Occident, psychologie, philosophie et expression corporelle, pour nous libérer de nos peurs et nous faire accéder à notre créativité. Notre journaliste l'a testée.

PAR **MONIQUE LE DOLÉDEC**

Rue de l'Échiquier, à Paris, dans le Xe arrondissement, un vendredi soir d'hiver, je pousse la porte de l'établissement culturel franco-chinois Les Temps du corps[1]. Rendez-vous a été pris pour vivre l'expérience d'une discipline originale : la *qi dance*. Nous accueillent dans la salle Phounkeo Phayvong, une jeune femme gracieuse habillée d'une large jupe pantalon chatoyante, et un musicien assis au milieu d'instruments traditionnels à vent ou à cordes et à percussions tibétains, iraniens, indiens... Quatre autres élèves se tiennent timidement debout, formant un cercle avec la professeure. « Le mouvement part du bassin, explique-t-elle, sourire aux lèvres. L'énergie et l'équilibre qu'il concentre serviront de base aux mouvements ondulatoires que l'on commence à effectuer en douceur, en accord avec les vibrations de la musique. » Hésitante, maladroite, je me sens une géante raide comme un bâton de chaise. Mais la musique, tantôt spirituelle, tantôt rythmée, et le regard doux de la prof aux genoux élastiques nous entraînent dans une spirale de bienveillance.

JE TOURNE, J'ÉTIRE, JE FAIS DES CERCLES...

Pourquoi ne pas s'accorder ce laisser-aller sans se juger ? Je me prends à admirer la zénitude des pratiquants de taï-chi croisés dans les parcs ou vus à la télé : pas simple d'être souple comme un roseau et d'enchaîner les mouvements avec grâce. La coordination et la fluidité, des pieds à la pointe des doigts, comme celles de la respiration et de l'équilibre... Tout se bouscule, dans la tête et dans le corps. On tourne, on étire, on fait des cercles, on cherche un rythme, on change d'exercice, on commence à toucher l'espace autour de soi. L'apprentissage démarre, comme le soleil se lève sur une nouvelle journée.

« L'objectif n'est pas seulement d'apprendre quelques mouvements, mais de comprendre comment l'énergie fonctionne en nous, précise Ke Wen[2]. C'est un outil de relation entre l'énergie, le corps et la nature. » Depuis dix ans, cette pionnière a mis au point la *qi dance*, qu'elle pratique chaque jour avec passion, en plus de ses nombreuses activités au Ke Wen Institute ou au Moulin de la Fleur d'or, près de Fontainebleau, qui accueillera en juin la première édition du Festival du souffle[3]. Après avoir étudié la littérature française et la médecine chinoise, elle est arrivée en France à l'âge de 26 ans, quittant les hauts plateaux karstiques du sud-est de la Chine, « la province la plus écologique de la Chine ». ●●●

"L'OBJECTIF
EST DE
COMPRENDRE
COMMENT
L'ÉNERGIE
FONCTIONNE
EN NOUS"

• KE WEN, ENSEIGNANTE
DE *QI DANCE* •

FREEMIXER/GETTYIMAGES



●●●

« La *qi dance* est ma passion, elle fait le lien entre l'Orient et l'Occident, fruit de mes recherches de métissages entre les pratiques "intérieures" asiatiques (taï-chi, qi gong, méditation et arts martiaux) et l'expression créative de la danse contemporaine libre », indique la spécialiste entre deux tasses de thé chaud. Elle ne peut pas s'empêcher de se lever pour répondre aux questions, dans un mouvement ininterrompu de la voix et du corps. « C'est la danse du souffle et de l'âme libres, en résonance avec la nature, accordée sur les principes et les mouvements fondamentaux du taï-chi et du qi gong. Elle a trois bases : le corps fluide, le corps de résonance, le corps spirale. »

JE DÉCOUVRE MES TROIS CORPS

En suivant les méridiens, et en cherchant à les étirer de notre centre jusqu'au bout des doigts et des pieds, le « corps fluide » s'apparente à de l'eau qui s'écoule partout dans une recherche de souplesse de l'esprit comme dans la philosophie taoïste. Le « corps de résonance » fait communiquer l'intérieur et l'extérieur, le microcosme et le macrocosme, l'individu et la collectivité, nous et le monde réel. « Je fais travailler les gens par deux pour les amener à se toucher, à croiser leurs regards pour développer cette communication. Une partie de soi-même ne peut être révélée que par la rencontre avec l'autre. » C'est ainsi que l'on casse l'isolement, l'ennui, le repli sur soi. Le « corps spirale », c'est la beauté des arts martiaux, où les mouvements partent du bassin dans une spirale d'énergie qui évoque le souffle, les cellules, le cosmos. « On y arrive progressivement. Découvrir cette beauté instinctive est émouvant : nous sommes surpris de notre capacité à réveiller notre énergie vitale et à révéler la potentialité de notre être ».

Si le qi gong invite à retrouver l'univers en soi, en complément, la danse spontanée saisit la vibration et l'énergie et les fait circuler, nous donnant la possibilité de communiquer avec l'extérieur, de trouver le langage commun avec la nature et le cosmos. « Nous en avons tellement besoin aujourd'hui. Il faut oser vivre, contempler le monde qui est en face. On réveille ainsi une densité de matière subtile qui restaure le corps et le cerveau et apaise les émotions. Cela permet de ne pas se laisser enfermer par ses propres peurs, par les limites de sa conscience. »

JE SOURIS, COURBATURÉE

Peut-on pratiquer si l'on n'est pas accompagné d'un professeur ou d'un groupe ? Une fois que l'on a acquis les bases, dès que l'on entend une musique, on peut « bouger », confirme Ke Wen. Mais la régularité est importante, elle se cultive au quotidien – et pas seulement durant un atelier ou une retraite. « L'homme est global : ses systèmes physiologique, émotionnel, psychique et spirituel sont en interaction permanente, conclut-elle. Si on le sépare, on ne sait plus qui on est. Dans cet état de souffle, tout est corrélé. » Ce qui est certain, c'est que nous sommes toutes sorties du cours le sourire aux lèvres, avec quelques courbatures le lendemain : la souplesse est au bout du chemin. ●

1. Les Temps du corps, 10, rue de L'Échiquier, 75010 Paris. Infos : tempsducorps.org.
2. Ke Wen, autrice d'*Entrez dans la pratique du qi gong* (Le Courrier du livre, 2011).
3. Festival du souffle, les 7, 8 et 9 juin, le Moulin de la Fleur d'or, 7, rue d'Étrelles, 77930 Saint-Sauveur-sur-École. Infos : tempsducorps.org.

BELLURGET JEAN LOUIS/GETTYIMAGES

DIADERMINE
LABORATOIRES
Depuis 1904

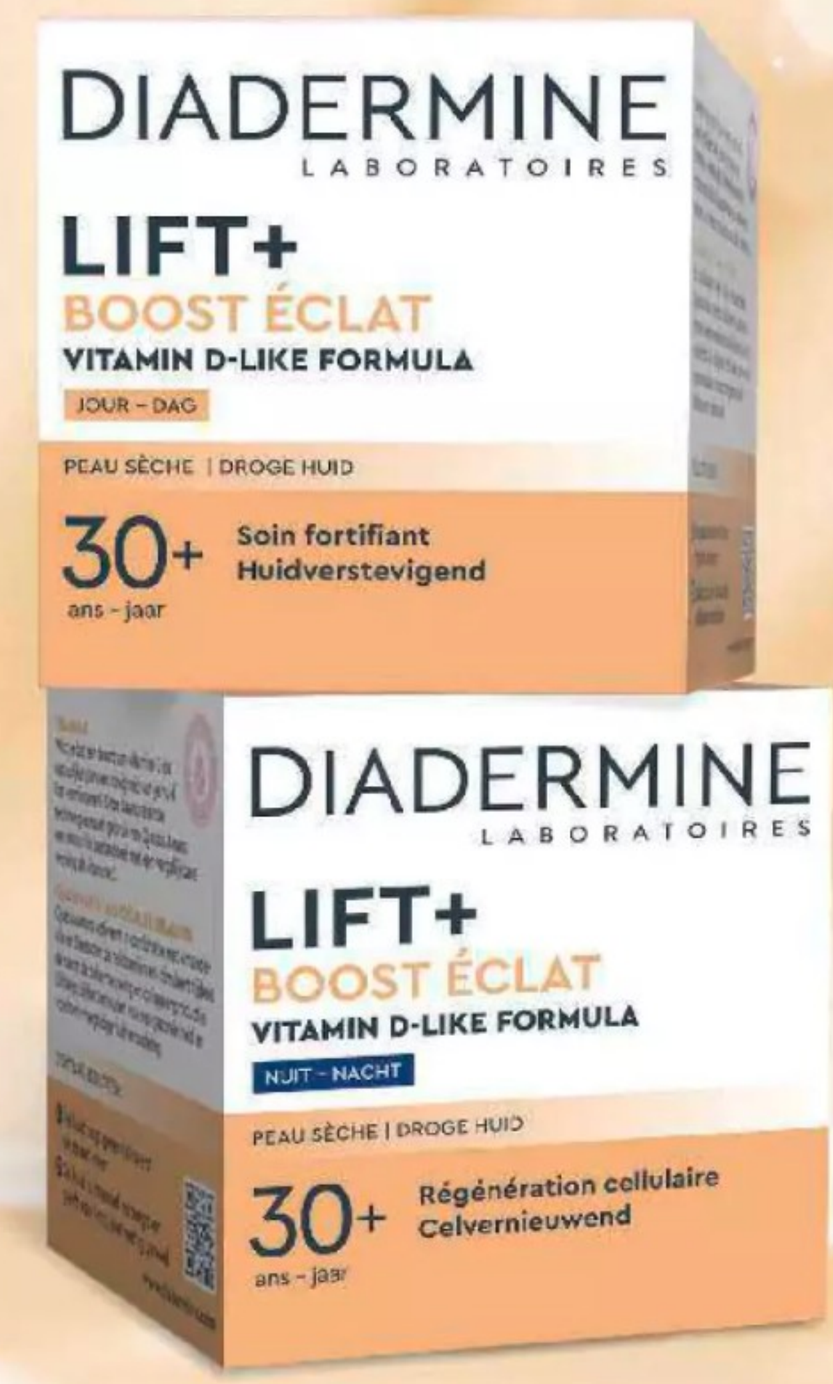
NOUVEAU

LIFT+

BOOST ÉCLAT

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

Pour un teint radieux et une barrière cutanée renforcée



La beauté n'a pas d'âge

Sidonie Bonnec



LA SAUGE SCLARÉE

Bienfait du jardin

En tisane, huile essentielle, hydrolat ; en parfumerie, cuisine, herboristerie, cette plante familière s'est fait une belle réputation, autant pour soulager nos petits maux que pour ravir nos sens. Un plaisir naturel à redécouvrir.

PAR **MONIQUE LE DOLÉDEC**

Parmi la dizaine de genres de sauge – *salvia* en latin : « qui sauve » –, la *Salvia sclarea* (sauge sclarée) et la *Salvia officinalis* (sauge officinale), d'origines européenne et asiatique, sont reconnaissables dans nos jardins par leurs feuilles veloutées aux tons gris vert et leurs fleurs violettes. Cultivées depuis longtemps dans les jardins médicinaux, elles sont aussi appréciées par les Italiens, qui reconnaissent leurs vertus digestives et anti-inflammatoires autant que l'arôme camphré de leurs feuilles cuisinées avec les viandes, les pâtes ou les risottos.

Bon à savoir : les fameux bâtons de sauge séchée que font brûler les Américains pour purifier l'atmosphère des ondes négatives sont de la variété sauge blanche *Salvia apiana*. En cosmétique ou en parfumerie, c'est de la sauge sclarée que l'on extrait une huile essentielle et de l'eau de distillat. Ses notes de jardins aromatiques au petit matin, à la fois vertes, fraîches et ambrées façon tabac blond, sont une base réputée des parfums masculins dits « fougères », comme H24 d'Hermès ou Original de Lacoste.

Dans ses compositions, la parfumeuse Karine Dubreuil, créatrice de Cologne Twist chez Roger & Gallet, la sélectionne sous forme d'huile essentielle ou d'absolu pour ses effluves chauds évoquant le foin, qui s'accordent harmonieusement à ceux, apaisants, de la lavande. L'hydrolat de sauge (une eau aromatique issue de la distillation), associé à la menthe poivrée et au romarin, est formulé pour éliminer le sébum des peaux grasses ou assainir le cuir chevelu.

Pour lutter contre les sueurs nocturnes, l'herboriste Céline d'Auria, autrice de *Plantes de moines* (Leduc, 2024), recommande de laisser infuser quatre feuilles de sauge pendant dix minutes dans de l'eau bouillante, de filtrer et de boire une tasse avant le coucher (ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitantes). ●

SHOPPING AROMATIQUE

1. En shampoing : couplé à l'huile d'olive nourrissante, shampooing soin lavant doux, **L'Olivier de Leos,** 290 ml, 25 €.

2. En parfum : pour ses notes chaudes et revigorantes, eau de parfum Le Perce-Vent, **Serge Lutens,** 50 ml, 154 €.

3. En nettoyant solide : pour le corps, le visage et les cheveux, pain nettoyant Cologne Twist, **Roger & Gallet,** 100 g, 9,90 €.

4. En tisane : pour des tiges et feuilles en provenance du mont Olympe, tisane de sauge, **Yoshi En,** 50 g, 4,90 €.

5. En crème : pour réguler les peaux mixtes à grasses, Fluide hydratant matité, **Bernard Cassière,** 50 ml, 26 €.



1. 2. 3. 4. 5.

SHUTTERSTOCK - DR

YVES ROCHER
FRANCE

Le pouvoir de la Cosmétique Végétale®

72H

DE NUTRITION[1]



NOUVEAU

Doux comme un shampooing nourrissant comme un soin.

MARQUE DE BEAUTÉ N°1 EN FRANCE*

(1) Test instrumental après utilisation du Shampooing Crème et du Masque Nutrition.
*Source : Kantar Worldpanel. Total Acheteuses. Année 2024. N°1 de l'Hygiène Beauté en valeur.



COSMÉTIQUE EN POUDRE

Alternative durable aux soins liquides, les formules anhydres combinent de nombreux avantages. Peu de conservateurs, faciles à transporter, empreinte carbone diminuée… On les adopte dès que possible.

PAR **GABRIELLE STÉRIN**

Nettoyants, shampoings, dentifrices… La cosmétique en poudre gagne du terrain. Supprimant l'eau, qui représente 70 à 95 % des compositions classiques, ces soins sont à diluer dans l'eau une fois arrivés dans la salle de bains. Ils se concentrent ainsi sur l'essentiel : 100 % de principes actifs et moins de conservateurs. « Nous en mettons encore un peu pour garantir la phase de dissolution à domicile, car nous n'avons pas de contrôle sur la qualité de l'eau utilisée », confie Mickaël Urrea, fondateur de La Fabrique à poudre, une usine de façonnage de produits solubles. Ces particules concentrées permettent aussi de limiter les déchets et de diminuer l'empreinte carbone liée au transport. À titre d'exemple, la marque Feï Paris estime qu'un camion qui transporte ses flacons de poudre moussante nettoyante équivaut à sept camions remplis de gels douche traditionnels. Leur durée de vie est aussi plus longue : les écorecharges se conservent trois à quatre ans à l'abri du soleil et de l'humidité et dix-huit mois une fois dilués, apprend-on chez Fôme, spécialisé dans les soins lavants pour les mains à délayer.

Si l'expérience est ludique, elle demande un temps d'adaptation. « Pour les consommateurs, il y a une très grande confusion entre les cosmétiques à faire soi-même, ceux sous forme solide (les savons), les rechargeables et toutes les autres options qui entraînent des changements de comportement face aux enjeux environnementaux », indique Julia Basauri, fondatrice de Maison Hädenn, dont les soins capillaires à dissoudre ont été conçus pour offrir « une expérience sensorielle classique ». Pour l'instant, le marché est encore frileux et seules des marques dites de niche s'y aventurent. « Traditionnellement la cosmétique était solide, puis l'industrie nous a habitués aux formats liquides. Nous défaire de ce réflexe prendra du temps », conclut Mickaël Urrea. À nous de (ré)initier le changement. ●

NOS TROIS COUPS DE CŒUR



1.



2.



3.

1. Pour ses 100 % d'ingrédients d'origine naturelle, dont le curcuma et la vitamine C. Masque visage bonne mine en poudre, **Waam,** 50 g, 13,90 €.

2. Pour son respect de l'équilibre cutané et le raffinement de son parfum fruité musqué. Soin lavant corps Rhapsodie des bois, **Fôme,** 42 €, puis 16 € la recharge.

3. Pour son effet exfoliant doux du cuir chevelu. Masque-poudre traitant, **Klorane,** les 8 sachets, 14,80 €.



L'initiative à saluer : une livraison régulière sans engagement

Avec son système de livraison régulière, libre, sans abonnement ni engagement, Maison Hädenn allège la charge mentale. Elle propose une distribution flexible tous les un, deux ou trois mois qui permet de s'adapter à ses besoins réels tout en sécurisant l'approvisionnement. Un modèle récompensé par des tarifs préférentiels (- 17 % sur le prix d'achat en formule abonnement).

Kit de démarrage, shampoing soin en poudre cheveux doux & brillants, Maison Hädenn, avec livraison de recharge tous les mois, 15,36 €.

SHUTTERSTOCK – DR

Vrai
LAITERIE BIO FAMILIALE

SI ÇA FAIT 30 ANS QUE NOUS VOUS RÉGALONS, C'EST GRÂCE À...

- DU LAIT DE BREBIS BIO DE LOZÈRE ET D'AVEYRON,
- COLLECTÉ À MOINS DE 60 KM DE NOTRE LAITERIE.
- DES CHÂTAIGNES FRANÇAISES.



RETROUVEZ NOS ENGAGEMENTS SUR LE SITE INTERNET VRAI.FR

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

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

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

CUISINER SIMPLEMENT



L'art D'ÉQUILIBRER SON ASSIETTE

La composition parfaite existe-t-elle? Pour allier santé et plaisir, il suffit de miser sur les bonnes quantités et associations d'ingrédients, apportant tous les nutriments dont notre corps a besoin.

PAR **CÉLINE LISON**

Manger sainement, se faire plaisir, tout en réussissant à mincir sans s'affamer, est-ce vraiment possible ? Aucun des dizaines de « régimes miracles » existants n'a jamais convaincu. « Le "miracle", c'est qu'en nourrissant correctement votre organisme, en lui apportant absolument tout ce dont il a besoin en gras, protéines, sucres, minéraux, vitamines, et ce, au moment où il en a besoin, la fatigue et la faim compulsive disparaissent », affirme Brigitte Mercier-Fichaux, coautrice, avec Marie Chioca, de *La Cuisine de la minceur durable* (Terre vivante, 2025).

UN IDÉAL NUTRITIONNEL

Pour la diététicienne, l'assiette idéale du midi n'est pas figée, mais doit respecter des proportions d'un tiers pour le trio protéines/légumes/féculents ou céréales. À partir de là, on peut se faire plaisir et écouter ses envies. Ainsi, lorsqu'il est (au moins) aussi riche en légumes qu'en semoule, le couscous est un parfait exemple du plat « équilibre ». On préférera une semoule d'épeautre, dont l'indice glycémique (IG, voir encadré) est plus bas que celui du blé, pour une version plus digeste. Les fibres des légumes (notamment les moins riches en sucre, comme le navet, la courgette et le céleri) freinent l'assimilation du glucose contenu dans la céréale et permettent ainsi de limiter l'envie de grignotage. Côté protéines – indispensables à notre corps ! –, elles accentuent la sensation de satiété. Et il y a du choix : poulet, agneau ou encore boulettes de bœuf, souvent accompagnés de pois chiches. Attention cependant aux merguez, riches en matières grasses.

LE SUPER *BOWL*

Plus récemment apparus en France, les *bowls* s'inscrivent également dans la mouvance « équilibre ». Créé par les pêcheurs hawaïens, le *poke bowl* se compose de dés (*poke* en hawaïen) de poisson cru mariné, de riz, d'avocat, de crudités variées – concombre, chou rouge, radis... –, voire de quelques fèves ou d'oléagineux. Le *buddha bowl,* version végétarienne et asiatique, se fait fort, lui aussi, de trouver la bonne mesure. « Lorsque les légumes sont bio, c'est encore mieux, commente Brigitte Mercier-Fichaux. Je me méfie des *bowls* de supermarché, car les portions sont petites : on risque de craquer ensuite. On privilégie le fait maison. On peut ainsi utiliser une bonne huile bio, non-raffinée et riche en oméga-3 : une huile de noix, de colza ou de cameline, par exemple. C'est idéal pour avoir une belle peau, nourrir le cerveau et garder sa bonne humeur ! »

Zoom sur l'indice glycémique

L'une des clés d'une assiette équilibrée, c'est de garder un indice glycémique (IG) bas, c'est-à-dire des glucides (sucres) qui passent lentement dans le sang. Exit, donc, le pain blanc et la confiture au petit déjeuner : la pause sucrée est à garder pour le goûter. Les féculents (pâtes, riz...) sont nécessaires, mais on les choisira de préférence complets, car leur IG sera plus bas. Modération aussi avec les « légumes-féculents » – pomme de terre, panais ou carotte (d'autant plus lorsqu'elle est cuite !)... – qui ont un IG élevé.

SHUTTERSTOCK

Nos deux recettes

1 *Bowl* à la truite

POUR 4 PERSONNES
Préparation : 15 minutes • Cuisson : 17 minutes

INGRÉDIENTS • 4 filets de truite • 2 courgettes vertes • 2 courgettes jaunes • 2 avocats • 1 botte de radis roses • 1 citron (le jus) • 1/2 botte de coriandre fraîche • 400 g de quinoa • 4 c. à s. d'huile d'olive • Sel et poivre

Préchauffez le four à 200 °C. Disposez les filets de truite sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez pendant 5 minutes.
Faites cuire le quinoa environ 12 minutes, selon les indications du paquet. Réservez.
Lavez les courgettes, gardez la peau. Taillez-les en tagliatelles. Lavez et ciselez la coriandre. Placez les tagliatelles de courgette dans un saladier, assaisonnez d'huile d'olive, de jus de citron, de sel et de poivre et de la moitié de la coriandre ciselée. Réservez.
Coupez les avocats en deux, ôtez le noyau et la chair. Taillez la chair en cubes et citronnez pour empêcher l'oxydation. Lavez les radis et taillez-les en quartiers. Taillez les filets de truite en lamelles.
Dressez le quinoa dans un bol. Disposez les ingrédients harmonieusement autour et arrosez avec la marinade des courgettes. Servez froid ou tiède.



2 Couscous express aux côtelettes d'agneau

POUR 4 PERSONNES
Préparation : 30 minutes • Cuisson : 55 minutes

INGRÉDIENTS • 8 côtelettes d'agneau • 2 carottes • 2 navets • 2 courgettes • 1 oignon • 2 gousses d'ail • Quelques feuilles de coriandre fraîche • 200 g de semoule • 1 boîte de pois chiches • 1 c. à s. de concentré de tomate • 1 c. à s. de ras el-hanout • 1 c. à s. de curcuma • 1 c. à s. de paprika • Huile d'olive • Sel

Épluchez et émincez l'oignon et l'ail et faites-les revenir dans un faitout avec un filet d'huile d'olive.
Ajoutez les carottes et les navets épluchés et découpés en morceaux, le ras el-hanout, le curcuma, le paprika et le concentré de tomates. Mélangez le tout. Versez de l'eau au niveau des légumes et laissez cuire à feu moyen 30 minutes.
Ajoutez ensuite les courgettes découpées en morceaux ainsi que les pois chiches égouttés et poursuivez la cuisson de 15 minutes supplémentaires.
Faites griller pendant ce temps les côtelettes sur un gril pendant 4 minutes de chaque côté.
Versez dans un grand plat la semoule. Versez de l'eau bouillante salée selon les indications du paquet, couvrez et laissez reposer 5 minutes. Égrainez à l'aide d'une fourchette et ajoutez un peu d'huile d'olive.
Disposez dans un plat la semoule cuite, les légumes, le bouillon et les côtelettes d'agneau grillées.
Parsemez de coriandre fraîche. ●

DR - JULIETTE LALBALTRY ET DELPHINE CONSTANTINI

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

SE RÉGALER TOUT EN PRENANT SOIN DE SA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

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

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

LES OMÉGA 3, UN ATOUT ESSENTIEL POUR VOTRE SANTÉ

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

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





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

POURQUOI CHOISIR ST HUBERT OMÉGA 3® POUR CUISINER ?

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

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

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

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

La force de *L'ARBRE CREUX*

Quand un élément de la nature nous intrigue et nous appelle, écoutons-le : il a sûrement une leçon à nous délivrer.

PAR **FREDERIKA VAN INGEN**



LE TÉMOIGNAGE DE FRÉDÉRIQUE

« Dans une forêt proche de chez moi, j'ai rencontré un jour un vieux chêne creux. Au début, j'ai cru qu'il était mort car son tronc était totalement évidé, avec des grands trous dans son écorce qui me permettaient de voir à l'intérieur. Pourtant, à deux mètres du sol environ, deux grandes branches partaient vers le ciel et semblaient tout ce qu'il y a de plus vivant. C'était incroyable de voir cet arbre aussi vigoureux, alors que j'aurais facilement pu loger dans son tronc ! J'ai continué mon chemin en me posant plein de questions sur ce chêne creux. Après enquête, j'ai découvert que chez les arbres, le tissu vivant est à l'extérieur, sous l'écorce. Chaque année, ils se revêtent d'une couche de tissus neufs en périphérie, ce qui dessine des anneaux quand on observe un tronc coupé, et le cœur, lui, devient statique et peut être mangé par des champignons, des insectes, des oiseaux, etc. Cet arbre avait dû nourrir bien du monde.

Trois ans après, alors que je traversais une période difficile en thérapie, où de vieilles souffrances de mon enfance avaient resurgi et me pesaient, j'ai eu l'élan d'aller le voir. Il était là, toujours en place, avec son tronc creux et ses branches bien feuillues. Je l'ai observé longuement en me disant qu'il avait quelque chose à me dire. Et la leçon est venue d'un seul coup : il était temps pour moi aussi de lâcher le passé ! »

CE QUE LA NATURE M'A APPRIS

« Face à cet arbre tortueux et d'apparence fragile, je me suis d'abord vue en miroir : je me sentais comme je l'imaginais, creuse et souffrante à l'intérieur. Seulement, chez lui, ce n'était qu'une apparence, car il était bien vivant et fort, capable de soutenir ces deux branches pleines de vie. C'est alors que j'ai compris ce qui m'avait appelée vers lui : ce passé difficile m'avait construite comme je suis, mais il n'était plus utile pour moi aujourd'hui. Il était temps de développer mes "nouvelles branches" sur ce que j'étais devenue. Aujourd'hui, quand le souvenir de la souffrance revient, son image me soutient pour avancer. »

ET SI VOUS ESSAYIEZ

Lorsqu'un moment difficile de votre passé, de votre histoire, remonte, respirez profondément, fermez les yeux, et demandez-vous de quel élément de la nature vous avez besoin, là, maintenant. Cherchez-le et tentez l'expérience ! ●

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

SHUTTERSTOCK

EN COMPLÉMENT DE VOTRE OREILLER PRÉFÉRÉ

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

Disponible en pharmacie et sur lehning.com



-10%

sur votre première commande sur lehning.com avec **le code promo SOMMEIL** *

90 ANS

LEHNING
LABORATOIRES

MÉDICATION VÉGÉTALE DEPUIS 1935

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

*valable sur une première commande à la création d'un compte client. Conditions de l'offre, mentions légales et conditions générales de vente disponibles sur le site www.lehning.com

2025-PI-029

VEAU

Parfum d'optimisme, sérums purifiants ou vernis revitalisants, notre sélection pointue pour prendre soin de soi à l'arrivée des beaux jours.



VOS ONGLES EN MIEUX

Enrichi en biopeptides de cranberry et en huile d'amande douce, le vernis Active Glow Cherry a été conçu pour revitaliser les ongles les plus fragilisés. Ce que l'on préfère? Sa brillance miroir et sa couleur intense à l'effet ultra glossy qui booste l'éclat des ongles. À découvrir : une nouvelle gamme de vernis Manucurist arrivée début avril.
Vernis à ongles Active Glow, Manucurist, 15 ml, 16 €, aux Galeries Lafayette.

T NOU



GEL BONNE HALEINE

Parce que certaines bactéries de notre microbiote buccal peuvent être responsables de notre mauvaise haleine, The Smilist a mis au point un sérum qui les neutralise et restaure la fraîcheur tout en préservant l'équilibre de cet écosystème fragile. Sur la base d'un complexe zinc-prébiotiques-spiruline et d'un extrait de baies de phyllanthus détoxifiant, les soins sont certifiés bio et 100 % d'origine naturelle.
Sérum-langue Purifiant intense, The Smilist, 30 ml, 39,90 €, en pharmacies et sur thesmilist.co.

C'ES



FOND DE TEINT NATUREL

Ce nouveau fond de teint bio se présente en pot, comme un baume à couvrance modulable, très facile à poser du bout des doigts. Entre maquillage et soin, il est constitué d'un extrait de seigle et de cires végétales de ricin, coco, tournesol pour apporter éclat et confort à la peau. Le tout dans des packs 100 % biosourcés, compostables et sans plastique.
Fond de teint correcteur, Eclo, 10 teintes, 10 g, 36 €, sur eclobeauty.com.

SÉRUM ANTI-IMPERFECTIONS

Découvrez Vinopure, la solution naturelle des peaux à tendance acnéique. Ce Sérum Salicylique anti-imperfections aide aussi à désincruster et resserrer les pores. Sa formule concentrée en actifs d'origine naturelle permet d'affiner le grain de peau et de redonner un éclat sain, sans brillance. Résultat : deux fois moins de boutons en une semaine (détails sur caudalie.com).
Sérum Salicylique Vinopure, Caudalie, 30 ml, 29,50 €, en pharmacies, parapharmacies et sur caudalie.com.





COLLAGÈNE À BOIRE

Cette jeune marque française a été créée par deux femmes voulant revitaliser la peau de l'intérieur grâce aux bienfaits du collagène marin hydrolysé concentré à 10 g par dose. Selon nos besoins, il est complété de vitamines, d'antioxydants, de minéraux et d'extraits de plantes, dans des formules naturelles, efficaces et savoureuses (cacao, matcha, yuzu, etc.). Une approche holistique pour rayonner au quotidien.
Cure collagène Bain de minuit, Apnée, 30 sticks (cure d'un mois), 75 €, sur apnee-paris.com.

DR. PRIX PUBLICS DONNÉS À TITRE INDICATIF



PARFUM SOLAIRE

Pour célébrer l'épanouissement et la découverte de soi, le nouveau parfum Cacharel est symbolisé par un bouquet de fleurs blanches solaires, une infusion de jasmin et un absolu de fleur d'oranger. Les notes veloutées de la vanille bourbon et de la noix de coco, comme le papillon volant sur le flacon, invitent à une aventure intérieure libératrice.
Eau de parfum Ella Ella, Cacharel, 30 ml, 59 €, en parfumeries.



CRÈME SOYEUSE

Cette crème à base d'extrait de fleur de carthame concentre ce que la technologie japonaise de pointe rassemble de mieux en matière de lutte contre le vieillissement cutané pour agir en synergie avec ses mécanismes d'autorégénération. À la fois liftante, raffermissante et éclaircissante, ses performances exceptionnelles sont au cœur d'une texture légère et onctueuse offrant un fini mat perfecteur, idéal pour les peaux normales à mixtes à la belle saison.
Crème Soyeuse Lift fermeté, Vital Perfection, Shiseido, 50 ml, rechargeable, 135 €, en parfumeries.

News bien-être

PUBLI-COMMUNIQUÉ

BRUITS ET SIFFLEMENTS D'OREILLE

La plupart des dommages du système auditif peuvent être atténués par une régulation de la microcirculation sanguine et un renforcement des systèmes de défense antioxydante au niveau de l'oreille interne. Commercialisée avec succès depuis plus de 10 ans en Scandinavie, c'est grâce à ses ingrédients fortement concentrés (extraits de plantes, vitamines et minéraux), et en particulier au Ginkgo qui favorise une bonne audition, que la formule naturelle de **TONE aide à lutter contre les bruits et les sifflements dans les oreilles.**



En pharmacie - Convient aux végétaliens. Boîtes 60 cp / 120+30cp et flacon 180 cp ACL 6087456 / 6322114 / 6016794. Questions ? New Nordic au 01 85 12 12 12 (tarif local) – vitalco.com

THERMCOOL, DITES NON À LA DOULEUR !

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



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

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

LES ÉCRANS NE FONT PAS DU BIEN À VOS YEUX !

AQUALARM, SI !
L'exposition aux écrans peut provoquer une fatigue visuelle, de l'inconfort...
Le laboratoire Bausch&Lomb, expert en ophtalmologie, a créé Aqualarm, une gamme spécifique contre la sécheresse oculaire. Aqualarm Intensive, à base d'acide hyaluronique, apporte une hydratation intense et un confort immédiat.
En pharmacie.

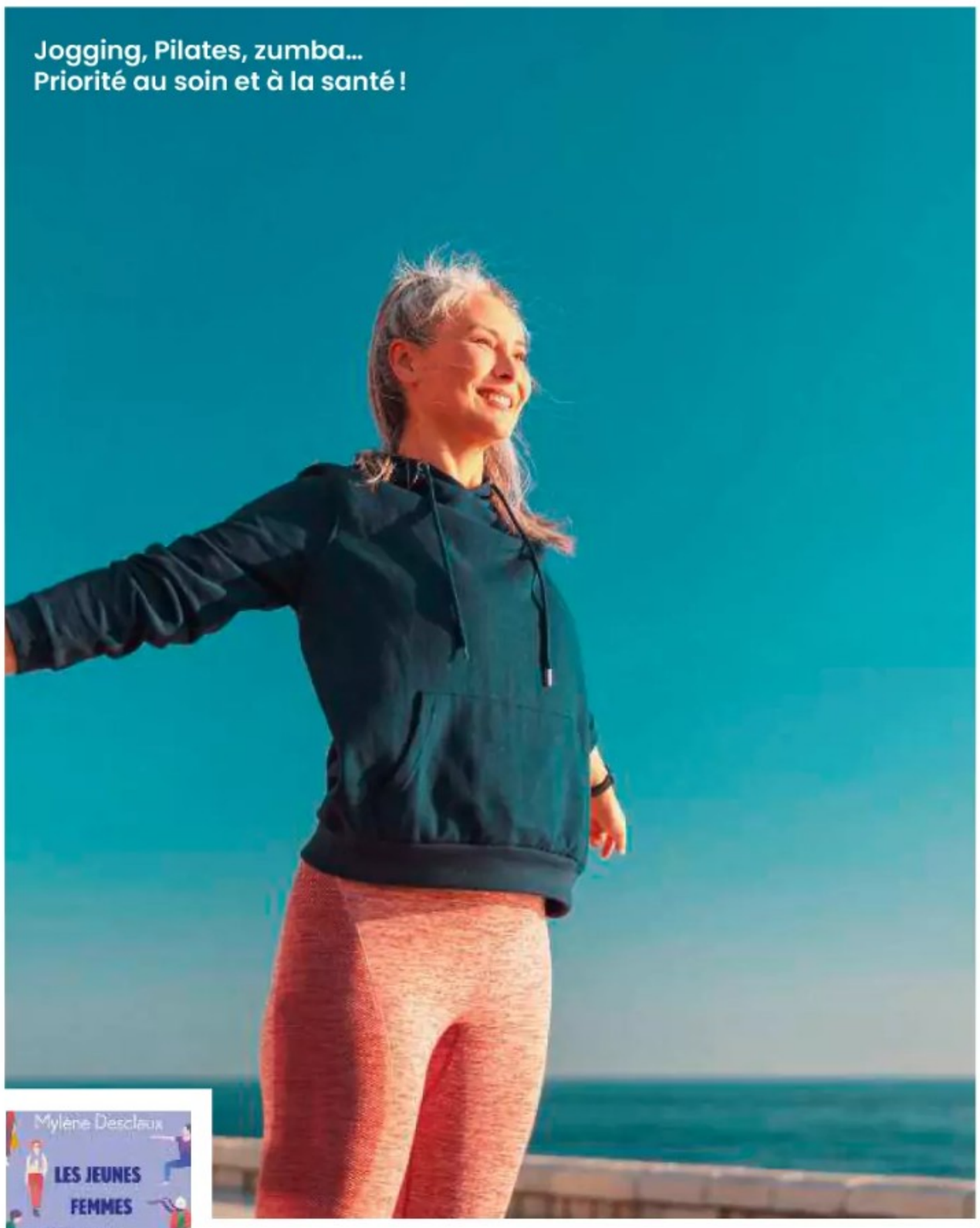


Retrouvez plus d'infos sur aqualarm.co
Dispositif médical de classe IIb, un produit de santé règlementé qui porte à ce titre le marquage CE délivré par l'organisme habilite MDC (0483). Fabricant : Dr Gerhard Mann Chem-Pharm-Fabrik GmbH – Allemagne Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice

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

50 ANS ET PLUS ?

La vie nous appartient !



SHUTTERSTOCK

Les cinquante bougies approchent ? Voilà un chiffre rond qui peut être synonyme de bilan ou de temps qui passe trop vite. Mylène Desclaux, qui ausculta les femmes atteignant cet âge dans son best-seller *Les Jeunes Femmes de 50 ans*, revient, forte d'une décennie de plus, sur les nouvelles quinquas, mais aussi les sexas, dont elle fait désormais partie. Prendre soin de soi la cinquantaine arrivée, c'est d'abord s'intéresser à sa santé : ça paie, comme notre espérance de vie (86 ans !) et les merveilles promises par l'IA nous le laissent penser. Ménopause, cheveux gris, kilos, activité physique, l'autrice distille les confidences : si, à 50 ans, on se met à la zumba ou au jogging, à 60 ans on préfère le Pilates ou... le Monopoly. Au travail, tumultes en vue : il est parfois préférable de négocier son départ plutôt que de s'accrocher à son poste, se faire payer une formation et s'investir dans ce qui a un sens pour soi. Et l'amour ? La sexa évite de jouer la femme pansement après le divorce de la cinquantaine et se méfie de l'éternel célibataire, elle privilégie les hommes dans sa tranche d'âge et surtout gentils. Revivre à deux ? Si la question se pose à 50 ans, les sexagénaires, elles, l'ont tranchée : chacun chez soi et ensemble pour le meilleur ! Souffler soixante bougies marque aussi l'apaisement. Peut-être est-il temps de solder son passé, avec un psy si nécessaire, de dire au revoir à ses parents, d'accueillir des petits-enfants, d'oser. À 60 ans, nous n'avons rien à perdre. Message positif : il nous reste du temps. Pour aimer, découvrir, s'enthousiasmer. Et rendez-vous dans vingt ans ! **A.B.**

COUP DE CŒUR



Les Jeunes Femmes de 50 ans... en ont 60 de Mylène Desclaux, JC Lattès, 218 p., 20 €.

MYLÈNE DESCLAUX

Après avoir travaillé dans la publicité, elle se consacre à l'écriture. En 2018, elle publie chez JC Lattès *Les Jeunes Femmes de 50 ans*, puis un premier roman, *Gala et moi*, en 2023 (tous deux disponibles chez Mon poche, 2024).

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

PSYCHANALYSE



Inconscient collectif
de Carl Gustav Jung

Traumatisme, psychologie des profondeurs, nature du transfert, essence du rêve… Voilà un échantillon des notions brassées dans ces textes inédits de Jung, écrits par le psychiatre suisse entre 1918 et 1951. On y lit de savants développements sur l'inconscient collectif, sur ses divergences théoriques avec Freud ou encore sur le « retour à la vie simple ». Mais ce qui frappe, c'est l'actualité de certaines contributions sur la situation politique du siècle dernier, qui pourraient être publiées telles quelles en 2025 : analyses d'une remarquable clairvoyance sur la régression démocratique, l'attrait pour la dictature, le fascisme, traduction d'un réflexe archaïque et infantile, d'un désir collectif de réparation. Seule parade, nous dit Jung : soigner chaque individu et « éduquer à être conscient ». Imparable. **E.D.**

Traduit de l'allemand par Véronique Liard et Alix Gaillard-Dermigny, de l'anglais par Monique et Michel Bacchetta. La Fontaine de Pierre, 318 p., 20 €.

PHILOSOPHIE



Les Passions dangereuses
de Guillaume Le Blanc

Nous ne sommes pas les seuls coupables de nos petites lâchetés ordinaires, de nos mensonges, de nos jalousies, des passions tristes qui nous rongent. La société a sa part de responsabilité, avec son lot d'assignations ou de normes, qui alimentent la machine à ressentiment. « L'erreur des philosophes », explique Guillaume Le Blanc, est de n'avoir jamais interprété ces passions comme des « créations sociales ». Or la paresse ou l'envie seraient moins d'indécrottables péchés capitaux que des symptômes à désamorcer. Professeur de philosophie à l'université Paris-Cité, l'auteur s'y prend avec méthode et talent. Après *Oser pleurer* (Albin Michel, 2024), il dissèque les mécanismes qui amplifient la tristesse et donne des clés pour convertir la « litanie de l'insatisfaction » en passions joyeuses. Cette riposte passe notamment par l'expérience du collectif, de l'enthousiasme et de l'admiration. Méthode très convaincante. **E.D.**

Albin Michel, 256 p., 18,90 €.



Saturation, un monde où il ne manque rien sinon l'essentiel
de Renaud Hétier

Trop de bruit, de sucre, d'écrans. Trop de sollicitations, d'e-mails. Trop de désirs à combler, d'objectifs à satisfaire. Notre époque serait victime de son trop-plein, qui, ironiquement, révélerait en nous un inépuisable sentiment de vacuité. La promesse de surabondance nous déprime. Seul remède : faire le vide, poser des limites, renouer avec l'attention – aux autres et à soi –, comme nous y invite puissamment le philosophe Renaud Hétier dans cette ode à l'épure. Son texte convoque Hartmut Rosa et Baptiste Morizot, Winnicott ou Bachelard (sans pour autant que ces références ne « saturent » la démonstration !). Armés des munitions intellectuelles soigneusement choisies par l'auteur, libre à nous d'enrayer la surenchère et de goûter les vertus de la plénitude par le vide. **E.D.**

PUF, 354 p., 19 €.

SPIRITUALITÉ



Euh… Comment parler de la mort aux enfants
de Delphine Horvilleur

Rabbin, Delphine Horvilleur passe beaucoup de temps dans les cimetières à rendre hommage à ceux qui sont partis et à consoler les vivants. Après le succès de *Vivre avec nos morts* (Le Livre de poche, 2022), elle revient sur la question sous l'angle des plus jeunes. Comment leur expliquer une fin inéluctable pour chacun d'entre nous ? Difficile en effet de s'y retrouver : papi est parti au ciel, mamie nous a quittés… Comment ne pas voir dans la confusion du langage la preuve de notre embarras ? L'autrice puise dans les fables, les jeux ou les rituels de quoi amorcer le débat avec des enfants. Ici, pas de mode d'emploi, mais une conviction : les morts ne disparaissent vraiment que si on arrête de parler d'eux. Partager ses souvenirs et s'interroger en famille sur nos héritages permettent de célébrer la vie des morts, même avec les plus petits. Un condensé d'intelligence. **A.B.**

Bayard/Grasset, 108 p., 14,90 €.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



La Sagesse des petits riens, 58 instants de joie quotidienne
d'Ilios Kotsou

Ses débuts dans la vie furent marqués par la tragédie : la mort de sa mère à l'âge de 16 ans, le suicide de son père quand il en avait 17, la sortie d'une secte bouddhiste : le psychologue Ilios Kotsou a connu des malheurs. Pourtant, à travers le regard neuf de sa fille de 7 ans, il nous parle de sagesse, de joie et de gratitude, des petits riens qui ont tant d'importance. Un ciel d'une belle lumière, une discussion avec un inconnu, un dîner entre amis : le bonheur n'est pas loin pour celui qui veut bien le cueillir. Cultiver la sagesse n'a rien d'un geste égoïste, c'est une expérience du quotidien, le plus souvent collective. D'un ton très doux et d'une honnêteté intellectuelle louable, ce spécialiste des émotions sait s'appuyer sur les plus grands penseurs pour nous aider à retrouver la sérénité, en passant par les autres. Puissant et simple. **A.B.**

Robert Laffont, 270 p., 19,50 €.

SANTÉ



Ma bible de la fibromyalgie
de Marie Borrel

La fibromyalgie, quèsaco ? Cette maladie, qui existe depuis toujours, n'est étudiée que depuis 1980, elle touche 2 % de la population mondiale et quinze millions d'Européens. Symptômes : des points douloureux spécifiques dans le corps, une fatigue permanente, des troubles intestinaux… Pour les patients (en majorité des femmes), le diagnostic tient souvent du parcours du combattant. Certains médecins minimisent, réfutent le mal par le sempiternel « C'est dans votre tête », alors que les malades souffrent. Et les médicaments ne peuvent pas tout régler. Journaliste réputée dans le domaine de la santé, l'autrice étudie les techniques naturelles qui marchent, comme les massages, la réflexologie, les huiles essentielles, et donne des conseils pratiques pour un suivi personnalisé. On comprend mieux comment faire face aux crises et apaiser nos douleurs. **A.B.**

Leduc, 416 p., 24 €.



Obésité, des solutions existent !
de Sarah Kdouh

Les obèses seraient paresseux, goinfres et détesteraient le sport ? Médecin spécialisée en nutrition au centre de l'obésité de l'hôpital Saint-Joseph, à Marseille, l'autrice prend le contrepied de ces clichés pour expliquer que l'obésité, maladie chronique plurifactorielle, touche de plus en plus les jeunes. Chez les 18-24 ans, la proportion d'obèses a été multipliée par quatre en vingt-cinq ans ! Au départ, il existe un dysfonctionnement de la faim et de la satiété, couplé à des dérèglements hormonaux, mais aussi des facteurs déclenchants, comme un choc, un accident de la vie, un deuil. La prise de poids excessive a un retentissement sur de nombreux organes. À l'aide de témoignages et de clés comportementales, le livre analyse les solutions, dont les plus récentes, comme les médicaments controversés type Ozempic pour accompagner le parcours de ceux qui veulent prendre leur santé en main. Avec en prime de très jolies recettes. **A.B.**

Larousse, 168 p., 17,99 €.

SOCIÉTÉ



Pour que l'on se souvienne
de Caroline Darian

Un livre, ou plutôt un cri. L'expression d'un « besoin absolu de réparation » après un verdict que l'autrice juge décevant au regard de l'histoire. Caroline Darian, qui a déposé plainte début mars contre son père, Dominique Pelicot, raconte dans ces pages l'éprouvante coulisse du procès Mazan, dont elle se dit la « grande oubliée ». Elle souligne non seulement le déni de son géniteur, incapable de justifier les deux photos d'elle endormie retrouvées dans son ordinateur, mais aussi le silence de sa mère Gisèle – un « désaveu », un « abandon » – à propos de son témoignage, de sa douloureuse recherche de vérité. Caroline Darian évoque la bataille plus générale et impérieuse qu'elle mène contre la soumission chimique avec son association #MendorsPas, puis évoque deux *cold cases* (dont un meurtre) impliquant Dominique Pelicot – dernier « éboulement intime » en date, et raison de plus de repartir au combat. **E.D.**

JC Lattès, 180 p., 19,90 €.

DR

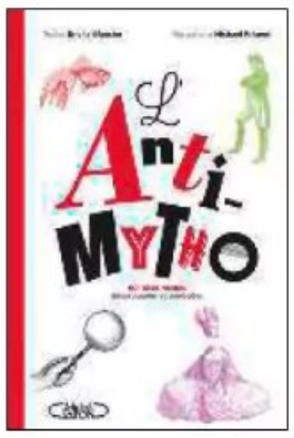


Autopsie d'un système

de Christine Pedotti

Si l'Église catholique a bien pris acte du « rapport Sauvé » sur les abus sexuels commis par des prêtres (plus de deux cent mille victimes entre 1950 et 2020), si elle s'est récemment émue des révélations sur l'abbé Pierre, le Vatican continue d'évoquer quelques « brebis galeuses » plutôt qu'un vaste « système » criminogène. Face à ce déni qui s'acharne, Christine Pedotti prend la plume et réagit, en catholique exigeante et indignée. Rapport immature à la sexualité, misogynie institutionnalisée, effet délétère du célibat des prêtres… La directrice de *Témoignage chrétien* – et cofondatrice, avec Anne Soupa, du Comité de la jupe – décrypte les fonctionnements qui bloquent toute réforme. Et propose des réponses contre l'impunité. Des garde-fous pour rebâtir une religion plus ouverte aux femmes, plus fidèle aux Évangiles, offrant aux catholiques un salutaire chemin de rédemption. **E.D.**

Albin Michel, 216 p., 17,90 €.



L'Anti-Mytho, 80 idées reçues décortiquées et analysées

d'Éric la Blanche, illustrations de Michael Prigent

Les éléphants se rendent au cimetière pour mourir, l'Amazonie reste le poumon de la Terre, on devrait l'invention du Père Noël à l'entreprise américaine Coca Cola ? Faux, faux et encore faux, tout comme faire pipi sur une piqûre de méduse pour l'apaiser, les taureaux sont excités par le rouge ou Hitler était végétarien. D'où viennent toutes ces histoires que l'on se passe de génération en génération, sans prendre la peine d'en vérifier l'authenticité ? Un journaliste passionné par l'épistémologie s'est attaqué à ces fables qui circulent partout et se révèlent parfois affabulation ou mensonge avéré ! À l'heure des réseaux sociaux, les *fake news* voyagent désormais à toute vitesse. Un petit livre divertissant pour tester ses connaissances lors d'un dîner entre amis. Qui tombera dans le piège ? **A.B.**

Michel Lafon, 160 p., 17,95 €.

LE STRESS ET LE TROP PLEIN D'ÉMOTIONS *entravent votre existence ?*

On n'a pas toujours conscience d'avoir vécu un traumatisme.




© Astrid di Crollalanza

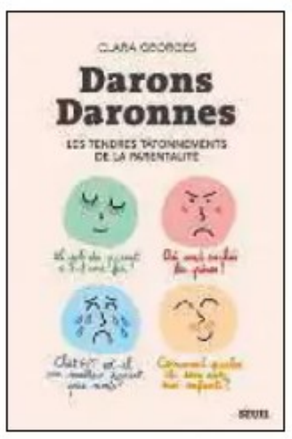
SAVERIO TOMASELLA, psychanalyste et docteur en psychopathologie, présente les différents types de traumatismes et explique leurs impacts afin de mieux les repérer, les prendre en charge et s'en libérer.

100 ans Éditions EYROLLES

o-GuerirDeNosTraumatismes_V1.indd 1 19/03/2025 12

LA BIBLIO

PARENTALITÉ



Darons, daronnes, les tendres tâtonnements de la parentalité

de Clara Georges

L'éducation n'a rien d'une science exacte, la journaliste Clara Georges a l'humilité de le reconnaître. Aux injonctions binaires, cette mère de trois enfants préfère les conseils murmurés du bout des lèvres. Depuis 2022, elle explore les méandres de la parentalité pour le quotidien *Le Monde*, mêlant dans ses chroniques témoignage personnel, partage d'expériences et recours aux experts. Les titres annoncent d'emblée la couleur : « Et si l'angoisse de Parcoursup commençait dès la crèche? » « Comment parler de pédocriminalité à ses enfants? » « À quel âge devient-on un boomer? » « Nos enfants nous appartiennent-ils? » Aux parents séparés, aux mères débordées, aux pères largués, la journaliste livre ses investigations furtives et ses récits complices sur la garde alternée, la carte scolaire ou le syndrome du nid vide. Une compilation instructive et vivifiante. **E.D.**

Seuil, 288 p., 19,90 €.

ÉCOLOGIE



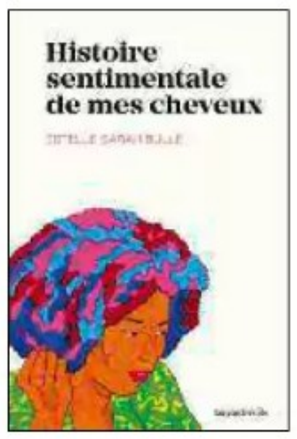
La Belle Vie, manuel d'écologie positive

de Claire Desmares

Voilà un livre qui donne envie de déjeuner dehors, de se rouler dans le foin et de marcher dans les prés! L'autrice, agricultrice, militante écolo et conseillère régionale, nous encourage à vivre en fonction de notre environnement, sans trop d'efforts et d'exclusions dans notre quotidien. L'écologie positive, qui permet de respecter l'urgence environnementale sans – trop – se priver, passe par une reconnexion avec la nature, surtout aux beaux jours, la conscience de l'importance du vivant, des moyens de le préserver en famille. Sur le ton de la bonne copine, Claire Desmares dévoile une belle vie, c'est-à-dire une vie simple, en accord avec ses valeurs, ses désirs profonds, sa nature. Et les magnifiques photos qui scandent le texte nous donnent envie de nous y mettre et d'acquérir enfin la main verte! Poétique à souhait. **A.B.**

First éditions, 304 p., 29,95 €.

RÉCITS



Histoire sentimentale de mes cheveux

d'Estelle-Sarah Bulle

Enfant, l'écrivaine Estelle-Sarah Bulle détestait ses cheveux crépus de métisse, et se souvient de séances de coiffage mouvementées avec sa mère. Mais quand Michael Jackson commença à chanter, quelle fierté d'arborer une même tignasse! Pourtant les commentaires à l'école, puis à l'université et dans le monde du travail n'étaient pas toujours tendres. Et si les cheveux des femmes restaient un sujet très politique? Nouant son ressenti personnel aux chevelures de la littérature, citant Baudelaire, Maryse Condé ou Poil de carotte, la jeune femme, qui a animé des classes en CAP de coiffure, montre comment la couleur et le style de nos cheveux parlent de notre société, de ses injonctions comme de ses idéaux. On sourit, on s'indigne, on s'émeut face aux discriminations, mais aussi grâce à l'imaginaire des jeunes, qui ont eu la chance de plancher sur le sujet. Décoiffant! **A.B.**

Bayard, 240 p., 19 €.



Je danserai pour toi

d'Aurélie Razimbaud

En juillet 2019, Hadrien naît avec une grave malformation cardiaque. Les médecins lui pronostiquent au mieux quelques heures de vie; le garçon vivra trois ans, porté par l'amour et les soins parentaux. Trois ans de lutte, d'effondrements, d'épiphanies, de rencontres décisives (avec une nounou, une thérapeute) et de minutes douloureuses que la romancière Aurélie Razimbaud raconte avec une extrême sensibilité. Elle raconte le cocon et le brouillard de l'hôpital, puis les radieuses bouffées d'air lorsque la vie semble reprendre le dessus. « C'est ce que l'on donne qui nous fait vivre, et non ce que l'on reçoit », écrit-elle. Trois ans pour apprendre à « tenir le pas gagné » comme disait Rimbaud, c'est-à-dire à « lâcher prise, ouvrir les mains en grand ». Sur ce motif abyssal de la perte d'un enfant, Aurélie Razimbaud apporte son regard délicat, sa poésie minutieuse et profonde, son bouleversant souffle vital. **E.D.**

Denoël, 384 p., 22 €.

DR

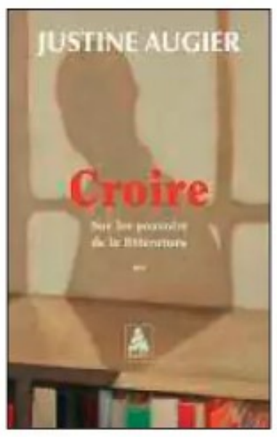
RÉCITS



La Nuit sur commande
de Christine Angot

La force de Christine Angot, c'est de ne pas jouer le jeu. D'expérimenter autre chose, oscillant entre ironie feutrée et indignation à vif. Lorsque les éditions Stock lui proposent de passer une nuit dans un musée, elle choisit la Bourse de commerce, à Paris, moins pour s'ébaudir des œuvres qu'elle expose que pour réfléchir à la notion de pouvoir, artistique, économique, intellectuel, aux notions de honte, de légitimité, à l'art aux prises avec le négoce. Sa déambulation est moins muséale qu'intime, prétexte à un récit d'apprentissage sur ses premières années parisiennes et ses amitiés ambivalentes (avec l'artiste Sophie Calle, le sculpteur Jean-Michel Othoniel, l'écrivaine Catherine Millet…). Personne ne « commande » Christine Angot, puisque seule l'écriture la « possède »; aussi brave-t-elle la contrainte pour mieux imposer sa liberté et poursuivre une œuvre autobiographique aussi intègre que viscérale. **E.D.**

Stock, "Ma nuit au musée", 162 p., 19 €.

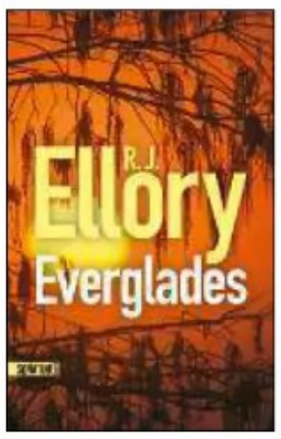


Croire, sur les pouvoirs de la littérature
de Justine Augier

Quelle espérance, quelles consolations puisons-nous dans la lecture? Comment la littérature nous donne-t-elle à « voir l'obscurité »? D'où provient sa force sacrée, prompte à épaissir le temps et à ressusciter nos fantômes? Justine Augier tisse, autour de ces belles et graves questions, un texte personnel, radieux d'intelligence, de densité (et désormais disponible en format poche). Sa réflexion mêle journal de lecture(s), histoire de ses engagements politiques ou humanitaires et récit des derniers mois auprès de sa mère, morte d'une leucémie en janvier 2021. On passe des geôles syriennes aux couloirs de l'hôpital, escortés par les mots réconfortants de Romain Gary, Daniel Mendelsohn, Stefan Zweig, Mahmoud Darwich ou Svetlana Alexievitch. Leurs phrases comme des remparts intimes, des portes entrouvertes vers un monde juste. Tout bonnement magnifique. **E.D.**

Actes Sud, "Babel", 144 p., 7,40 €.

ROMANS



Everglades
de R.J. Ellory

Nelson, jeune shérif de Floride, est blessé lors d'une intervention, et ne peut plus conserver son emploi. Alors qu'il tombe amoureux de sa kinésithérapeute, Hannah, celle-ci lui propose un job familial : rejoindre son père et son frère au pénitencier d'État. À Southern State, Nelson se rend vite compte que certains suicides n'en sont pas et que l'atmosphère de violence conduit à des émeutes régulières, puis à une évasion rocambolesque. Alors qu'il se rapproche d'un condamné à mort, les doutes affleurent. Le prisonnier de 26 ans en face de lui est-il vraiment coupable? Un texte sur la culpabilité, la possibilité d'une rédemption, la violence qui rôde, la force de l'amour pour sortir Nelson, et sa part d'humanité, des ténèbres. Un grand roman d'Ellory, le maître du noir qui signe ici l'un de ses meilleurs livres. Intrigue, style, intense émotion ressentie au fil des pages pour tous les personnages : une réussite totale. **A.B.**

Sonatine éditions, 546 p., 24 €.



Le Continent masculin
de Marin de Viry

Pierre, homme d'affaires séduisant, veut se consacrer aux romans : il accepte donc l'offre faramineuse de Calixte qui, pendant deux ans, « achète » son savoir-faire en business. Farouchement indépendant, il entame une liaison avec Lucrèce, la fille de son patron, une héritière chic et intelligente qui, elle, fait semblant d'aimer Ludovico. Quand Pierre rencontre Helene, qui aime Marc, l'amitié se transforme en passion. Si vous avez tout suivi, on assiste ici à un marivaudage moderne chez les ultra-riches, qui rappelle Proust et ses salons mondains, dans un texte mordant, virtuose et souvent très tendre. Observateur de ce petit monde de nantis, l'écrivain sait décocher les flèches mais aussi aimer ses personnages, où les filles ont le beau rôle et où, sous le vernis social, les petits cœurs s'affolent. On applaudit l'artiste! **A.B.** ●

Le Rocher, 234 p., 19,90 €.

Nouveauté

PSYCHOLOGIES
VOYAGES



Découvrez notre 1er séjour bien-être en Toscane

Soins thermaux et découvertes

DU 15 AU 20 JUIN 2025

En partenariat avec



Votre accompagnatrice, Tanja Duhamel

Chère lectrice, cher lecteur,

Psychologies magazine est ravi de vous présenter **son premier séjour bien-être en Italie,** dans une région où tradition thermale et nature sont reines. Ce **séjour inédit de 6 jours aux Terme di Saturnia, superbe hôtel spa 5*,** vous permettra de profiter des **sources thermales** naturellement chaudes et de découvrir les **vestiges d'une civilisation millénaire :** les Etrusques. **Au programme :** massages et détente aux thermes, visites archéologiques, promenades nature… Vous serez accompagné par **Tanja Duhamel.** Elle sera à votre disposition pour vous conseiller dans les innombrables possibilités de se faire du bien, s'assurer de votre satisfaction et proposer à qui le souhaite des promenades nature et des repas en table d'hôte.

Bienvenue dans une semaine de bien-être absolu corps / esprit, hors du temps !

L'équipe de Psychologies Voyages



Téléchargez les brochures complètes sur : **www.voyages-lecteurs.fr/psy**

OU

INFOS & RÉSERVATIONS
au **01 84 80 89 60** en précisant **Psychologies**
du lundi au vendredi de 10h à 18h - le samedi de 9h à 12h et de 13h à 17h

OU Demandez votre brochure sans engagement en retournant ce coupon à : Psychologies - Séjour en Toscane - 59 898 Lille Cedex 9

M086 # L1598523

Code article : 784652

Nom* : ..... Prénom* : .....

Adresse*: .....

CP* : |_|_|_|_|_| Ville* : ..... Tél. : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Email ..... Date de naissance : |_|_|_|_|_|_|_|_|

Utile pour recevoir nos bons plans Croisières et Voyages

(pour fêter votre anniversaire)

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

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

☐ Je ne souhaite pas que mes coordonnées postales et mon téléphone soient communiqués à des partenaires pour recevoir leurs bons plans. 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 Alma Mundi 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. © Shutterstock

PSYCHOLOGIES



« Décider, c'est trouver le courage de s'engager dans l'incertain »

CHARLES PÉPIN, philosophe, dans notre dossier, p. 43.

SHUTTERSTOCK

GUERLAIN

PARIS

ABEILLE ROYALE

LA RÉPARATION NÉE DE LA SCIENCE ET DE L'ABEILLE

LE NOUVEAU SÉRUM

RÉPARATION PROFONDE
DES SIGNES DE L'ÂGE
DÈS LES 1RES GOUTTES[1]

ABEILLE ROYALE

SÉRUM HUILE-EN-EAU JEUNESSE

YOUTH WATERY OIL SERUM

GUERLAIN
PARIS

UNE PEAU QUI SE RÉPARE MAL, VIEILLIT VISIBLEMENT.

Après 15 années de recherche, 9 brevets et 9 publications, Abeille Royale investit un nouveau territoire de réparation cutanée en partenariat avec le laboratoire Restore-EQ4[5], spécialisé en science de la réjuvénation.

NOUVEAU BREVET DÉPOSÉ[6]

-25% RIDES[2]
+124% HYDRATATION[3]
APRÈS UNE HEURE

+60% ÉCLAT
+53% FERMETÉ
APRÈS UN MOIS[4]
ÉVALUÉS PAR PANEL

Produit testé sur 530 sujets cumulés : tests instrumentaux, cliniques et consommateurs.
[1]Dans l'épiderme. [2]Test instrumental, 31 femmes, après une application. [3]Test instrumental, 40 femmes, après une application.
[4]Test par autoscorage, 40 panélistes, application deux fois par jour. [5]Équipe 4. [6]Brevet déposé, n°FR2411826.