



LES COULEURS
influencent-elles
notre *HUMEUR*?

Couple

FAUT-IL SE
COMPRENDRE
POUR S'AIMER ?

Juliette
Armanet

“J’ai mis beaucoup
de temps à trouver
ma place”

DOSSIER

**SE LIBÉRER
DE SES BLOCAGES**

Émotionnels, comportementaux, physiques...

TEST
QUELLE HÉROÏNE
MODERNE
ÊTES-VOUS ?

Récit

« La justice
restaurative m’a
permis d’avancer »

Aidants
SORTIR DE
L'ÉPUISEMENT

L 14205 - 479 - F: 5,90 € - RD





PEUGEOT

NOUVELLE 308

PLACE AU LION



VERSION HYBRIDE

Dès **308€** /mois⁽¹⁾

SANS APPORT

LLD 49 mois
Sous condition de reprise

Au quotidien, prenez les transports en commun. #SeDéplacerMoinsPolluer



JUSQU'À
8
ANS

PEUGEOT
CARE
GARANTIE

(2)

A 0g CO₂/km

B

C

D

E

F

G

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

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

D'APASON
PRÉSENTE

CLASSIQUICIME megève

La Saint-Valentin mérite une expérience unique,
une expérience Classiquicime



Mistar studio - 2026

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



Programme et réservation sur
classiquicime-megève.com

D'APASON



LE DAUPHINE



REWORLD
MEDIA



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

Libérer le mouvement

“ Il faut que je me réconcilie avec mon frère, mais je n’arrive pas à l’appeler », « J’ai besoin d’une augmentation, mais impossible d’en parler à mon supérieur », « Quand je n’ai pas d’autre choix que de prendre un avion, j’ai le dos bloqué pendant tout le vol »... Pourquoi, malgré notre bonne volonté manifeste, sommes-nous si nombreux.ses à ployer sous le poids de cette entrave invisible, celle qui nous immobilise et nous empêche de passer à l’action ? Comment, à l’instar d’Orelsan et Gringe dans la série éponyme devenue culte, ne plus rester *Bloqués*¹ ? Certes, la comparaison a ses limites. Pourtant, la question d’aligner nos actes sur nos ambitions, même modestes, reste au cœur du sujet. Bonne nouvelle : il existe des pistes fiables pour se libérer, qui commencent, comme souvent, par une plongée attentive en soi, dans son passé et ses expériences, afin de transformer peu à peu nos freins en leviers. Nos experts vous guideront tout au long de ce dossier, riche d’enseignements, de réflexions et d’applications concrètes. De quoi faire de vous, à terme, une super-héroïne ? Sans aller jusque-là, nous vous proposons un grand test pour identifier les qualités que vous partagez avec les figures féminines mythiques et découvrir votre déesse intérieure. Enfin, Saint-Valentin oblige, ce numéro de *Psychologies*, explore une question existentielle sous le prisme du couple : faut-il se comprendre pour s’aimer ? Une lumineuse analyse, signée Violaine Gelly.



STÉPHANIE PIC
DIRECTRICE DE LA RÉDACTION

1. Série créée par Kyan Khojandi, Bruno Muschio et Harry Tordjman, diffusée sur Canal + de septembre 2015 à août 2016, disponible sur YouTube.

SOMMAIRE



PHOTO : JULIEN LIENARD

- 12** LE COURRIER
Vos questions à Claude Halmos
- 16** LE DIVAN
Juliette Armanet
« J'ai mis beaucoup de temps
à trouver ma place »
- 23** LE REGARD DE
CHRISTOPHE ANDRÉ
Deux sœurs
- 25** ICI ET MAINTENANT
Changer le monde
Décryptage
À l'affiche : *Woman and Child*
- 30** LE RENDEZ-VOUS DE
MARINE COLOMBEL
Le carnaval ou la transgression
encadrée

32 DOSSIER SE LIBÉRER DE SES BLOCAGES Émotionnels, comportementaux, physiques...

- 34** Là où ça coince...
- 36** Les blocages corporels
- 38** Les blocages comportementaux
- 42** Les blocages mentaux
- 44** Les blocages émotionnels
- 46** Focus : en sortir par la thérapie
- 47** La bibliothérapie
d'Augustin Trapenard

Les pages signées « Communiqué » sont des pages de publicité. Les pages signées « Publismarque *Psychologies* » sont des pages de publicité réalisées par l'équipe commerciale de *Psychologies* pour une marque. Ce numéro contient sur tout ou partie de sa diffusion un encart Google posé en C3 (édition grand format). Tous les prix publiés dans ce numéro sont donnés à titre indicatif.



Abonnez-vous
p. 77

48

C'EST LA VIE

- 50 Enquête**
Les couleurs influencent-elles notre humeur ?
- 54 Décryptage**
Tous fous de jeux de société
- 56 Éducation**
Ados : quand faut-il se mêler de leurs fréquentations ?
- 58 Autopsy**
Je me vexe pour un rien
- 60 Analyse**
Les stars des réseaux, nos nouveaux doudous ?
- 63 Dans la tête des ados**
Par Delphine Py
- 64 Récit**
« La justice restaurative m'a permis d'avancer »
- 68 Test**
Quelle héroïne moderne êtes-vous ?
- 72 Méthode**
Vivre avec un Casanova
- 74 Famille**
Aidants : sortir de l'épuisement
- 78 Travail**
Dire non à une promotion



ACPM

LE TRI
+ FACILE



82

C'EST BON À SAVOIR

- 84 Couple**
Faut-il se comprendre pour s'aimer ?
- 87 Le mot de la psy**
Persona
- 88 Le maître de psy**
René Spitz, défricheur du lien mère-enfant
- 91 Le filtre**
L'effet du spectateur
- 92 Profession psy**
Les larmes en séance
- 94 La première séance**
« C'est difficile pour moi d'être qui je suis »

98

C'EST À VOUS

- 100 Face au miroir**
Bas les masques !
- 104 Bien-être**
Yoga Iyengar : l'équilibre en toute chose
- 108 Beauté douce**
La grenade, un grain de beauté
- 109 Beauté green**
Le mot du mois : collagène végétal
- 110 Cuisiner simplement**
L'ube, 50 nuances de violet
- 116 La biblio**
Maternité : tordre le cou à la culpabilité
- 122 Le mot de la fin**
Marcel Proust

CONTRIBUTEURS

Claude
HALMOS

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

Christophe
ANDRÉ

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

Marine
COLOMBEL

Psychiatre, elle exerce en région parisienne et est l'autrice de plusieurs ouvrages, parmi lesquels *Neuroplantes* (Marabout, 2026). Chaque mois, elle livre ses conseils et son éclairage (lire p. 30).

Augustin
TRAPENARD

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

Robert
NEUBURGER

Psychiatre et psychanalyste, il est l'auteur, entre autres, de « *J'y vais... ou j'y vais pas ?* » et d'*Écrire sa mère* (Payot, 2021 et 2023). Chaque mois, il reçoit un lecteur ou une lectrice pour une première séance de psychothérapie (lire p. 94).

Delphine
PY

Psychologue très suivie sur les réseaux sociaux, autrice du *Guide de ta santé mentale* (Marabout, 2023), elle a participé à l'émission *Rendez-vous chez le psy* (France 2). Pour *Psychologies*, elle répond aux questions des ados (lire p. 63).

Aurélien
MARCIREAU

Journaliste spécialisée en livres et vie des idées, elle s'intéresse à toutes les sciences humaines qu'elle croise pour mieux comprendre la société. Passionnée de beauté, de psy et de sciences, elle est rédactrice en chef adjointe de *Psychologies* (lire p. 25 et 28).

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* (voir p. 60 et 84).

GOODFELLAS ET IRIS FILM PRÉSENTENT

PAR LE RÉALISATEUR DE

LA LOI DE TÉHÉRAN
ET LEÏLA ET SES FRÈRES

WOMAN



FESTIVAL DE CANNES
SÉLECTION OFFICIELLE 2025
COMPÉTITION

AND

UN FILM DE
SAEED ROUSTAEI

CHILD

AVEC PARINAZ IZADYAR

PAYMAN MAADI

SOHA NIASTI

AU CINÉMA LE 25 FÉVRIER

SensCritique

LA
SEPTIÈME
OBSESSION

positif

PSYCHOLOGIES

LE FIGARO

PSYCHOLOGIES

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

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

Directrice artistique **LUCIE BOUQUET**

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

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

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

FREDERIKA VAN INGEN (Sagesse de la nature)

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

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

DELPHINE PY (Dans la tête des ados)

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

Assistante de la rédaction **VALÉRIE CARIMANTRANT**

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

NELLY MACHANEK (iconographie) • **ÉMILIE LOEWE**, **JEAN-CLAUDE MASSARDO** (maquette)

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

Responsable éditorial web **CÉCILIA OUIBRAHIM**

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

Responsable service diffusion **Philippe Merrien**

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

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

PUBLICITÉ PRESSE ET DIGITAL

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

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

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

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

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

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 (+40 770 414 202)

Éditrice **Clementina Anghelache** • Rédactrice en chef **Irina de Hillerin** • Community manager **Ana Vizireanu**

Psychologies Russie

Hearst Shkulev Media, Psychologies Russia, 15B, Derbeniovskaja street, Moscow, 115114 (+7 495 981 39 10)

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

Directrice commerciale **Irina Vasilenko**

Psychologies Émirats arabes unis

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

majarra.com – nafseyati.com/subscribe

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

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

VOYAGES ET CROISIÈRES

Pour tout renseignement sur nos séjours, thalassos et croisières,

rendez-vous sur www.voyages-lecteurs.fr

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

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

ABONNEZ-VOUS !

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

• Service abonnement Psychologies magazine - 59898 Lille Cedex 9

www.kiosquemag.com • Vous pouvez nous contacter par téléphone : 01 46 48 48 52

ou via notre formulaire de contact en ligne : www.serviceabomag.fr

TARIFS FRANCE • Abonnement annuel 12 n° Grand format : 70,80 € (frais de port : 8,28 €). Petit format : 58,80 € (frais de port : 8,28 €)

• **Abonnement annuel 12 n° + hors-séries** Grand format : 118,20 € (frais de port : 10,08 €)

Chef de produit marketing abonnement **Rita Da Silva** rdasilva@reworldmedia.com

MAISONS

D U M O N D E



EN MAGASIN
ET SUR [MAISONSDUMONDE.COM](https://www.maisonsdumonde.com)



VOS QUESTIONS À Claude Halmos

Psychanalyste, elle est l'autrice de *Pourquoi l'amour ne suffit pas*, *Grandir*, *L'Autorité expliquée aux parents*, *Dis-moi pourquoi* (rassemblés dans *Dessine-moi un enfant*), *Est-ce ainsi que les hommes vivent?*, *Parler, c'est vivre* (tous au Livre de poche), *Savoir être* (Pocket). Elle a aussi publié *Les Aventures d'Uruburu* (illustrations Delphine Jacquot, Albin Michel Jeunesse) et *Le Pyjama de la tour Eiffel* (illustrations Jeanne Detallante, Casterman). Chaque mois, elle répond à une sélection de lettres dont nous publions des extraits.

Comment expliquer à ma fille le rejet de sa grand-mère ?

Depuis mon divorce, mon ex-belle-mère a pris en grippe ma fille (7 ans), qui souffre énormément de ce qui se passe, qu'elle ne comprend pas. Et je ne sais pas comment le lui expliquer, sans critiquer sa grand-mère qu'elle aime beaucoup. Aidez-moi.

ARMELLE, MONTAUBAN

Vos scrupules vous honorent, Armelle, car ils montrent que, contrairement à votre belle-mère, vous n'êtes pas prête à utiliser votre fille pour régler vos querelles d'adultes. Et ce que vous me dites de la situation me semble très clair. Vous m'écrivez en effet que votre belle-mère, qui a toujours été très possessive avec ses (trois) fils, n'a jamais supporté qu'ils se marient. Elle a donc toujours détesté toutes

ses belles-filles, et a bien sûr considéré, lorsque vous avez divorcé, que vous aviez tous les torts ; ce n'est malheureusement pas rare. Votre fille vous ressemblant beaucoup, elle a probablement reporté peu à peu sur elle les griefs qu'elle a accumulés contre vous. Je pense donc qu'il faut expliquer tout cela à votre fille : c'est le seul moyen pour qu'elle comprenne que l'hostilité de sa grand-mère n'a rien à voir avec elle, et renvoie au fait que cette femme fait partie des parents qui n'arrivent pas – parce qu'on ne leur a pas expliqué dès leur enfance que c'était normal – à supporter que leurs enfants les quittent. Ce qui est difficile à vivre pour leurs enfants – et petits-enfants – mais triste aussi pour eux. Et il faut par ailleurs informer votre ex-mari de ce qui se passe, pour qu'il en prenne la mesure et puisse, lui aussi, protéger sa fille.



Est-ce qu'en dépit de mon passé j'ai un peu de valeur ?

J'ai 50 ans. Mon enfance s'est passée, entre les disputes de mes parents, leur violence et l'alcoolisme de ma mère, dans l'insécurité et la peur. Aujourd'hui, je doute de ma valeur et, au moindre problème avec un ami, je me sens rejeté. Comment en sortir ?

JEAN-PHILIPPE, CHAMPIGNY-SUR-MARNE

Vous me dites, Jean-Philippe, réfléchir à « l'estime de soi ». Il faudrait être peut-être plus concret et essayer, pour comprendre la façon dont ce que vous êtes aujourd'hui s'est construit, de se représenter la vie du petit garçon que vous avez été. Ses parents, chaque jour, se disputent : ils hurlent et se frappent. Le petit garçon, même s'il se bouche les oreilles, est obligé de les entendre et, chaque fois qu'il rentre de l'école, il sait que cela va recommencer. Et il sait aussi – parce que les enfants le savent toujours – que les disputes de ses parents occupent pour eux tant de place qu'il n'en a, lui, aucune : qu'il rapporte des bonnes notes ou non, qu'il ait mal au ventre ou pas, cela ne compte pas. Parce que sa vie, pour eux, ne compte pas ; parce que lui, pour eux, ne compte pas. Et – comme personne ne lui a jamais expliqué que, quand des parents n'aiment pas leur enfant, c'est toujours à cause non pas de cet enfant, mais de ce qu'ils ont eux-mêmes vécu – le petit garçon croit que c'est parce qu'il n'est pas intéressant qu'il n'intéresse pas ses parents. Il grandit avec cette conviction, elle reste en lui comme une blessure et cette blessure se rouvre chaque fois que, dans sa vie, un lien dérape. Comment en sortir ? En travaillant, dans une thérapie, à retrouver la mémoire des souffrances subies jour après jour, et en acceptant de les retraverser pour, devenu capable de conjuguer au passé l'enfant qui se croyait sans intérêt, pouvoir reconnaître enfin l'être digne d'amour que l'on a toujours été.



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.



Qu'est-ce qui pourrait calmer ma rage contre ma mère ?

J'ai 24 ans et je n'arrive plus à supporter, sans me mettre en rage, les conversations avec ma mère, qui veut seulement que je l'écoute monologuer. Y a-t-il une solution ?

BÉATRICE, NÎMES

Étant donné ce que vous décrivez, je doute, Béatrice, que votre mère puisse changer : il faudrait pour cela qu'elle souffre de ce qu'elle est et décide de le modifier, or elle ne semble pas prête à se remettre en cause. Il est en revanche certainement possible que son attitude soit moins difficile à supporter pour vous. Votre exaspération en effet est normale, mais elle peut indiquer aussi que vous continueriez, sans vous en rendre compte, à espérer qu'elle change. Et, si c'est le cas, cela peut être parce que vous n'avez pas identifié les raisons pour lesquelles elle agit comme elle le fait. Or elles sont sans doute très profondes : vous me dites par exemple qu'elle vous accuse régulièrement – pour vous faire taire – de n'avoir aucune

expérience de la vie ; ce qui est aberrant puisque – et elle le sait – vous avez déjà, à 24 ans, un travail, alors qu'elle n'a, elle, jamais travaillé. Pourquoi alors vous dirait-elle cela ? Faut-il penser que votre activité professionnelle pourrait être pour elle un objet de rivalité avec vous ? Et pourquoi ? Aurait-elle, autrefois, échoué à travailler (alors que, peut-être, ses frères et sœurs réussissaient, comme vous, à le faire) ? Il serait intéressant que vous en sachiez plus sur tout cela. Cela vous permettrait de comprendre ce que joue, probablement sans en être consciente, votre mère dans ces « discussions » avec vous, et de prendre ainsi une distance qui vous les rendrait sans doute un peu moins insupportables. Qu'en pensez-vous ? ●●●



ENFANTS & ADOS

TES QUESTIONS

*L'animateur du centre aéré
a dit à mon copain qu'il
serait toujours un menteur.
Est-ce que c'est vrai ?*

ÉLOI, 10 ANS ET DEMI

Tu me dis, Éloi, que ton copain a menti au centre aéré, à propos d'une bêtise qu'il avait faite, que l'animateur s'est fâché et lui a dit que son mensonge prouvait qu'il était un menteur et le resterait toute sa vie. Ça lui a fait très peur et tu me demandes si c'est vrai. Non, ce n'est pas vrai. D'abord ce n'est pas parce que l'on a menti que l'on est « un menteur ». On est « quelqu'un qui a dit un mensonge » – et il ne faut pas le faire – mais on n'est pas seulement cela, parce que l'on a aussi, dans sa vie, beaucoup d'autres choses dont on peut être fier : des amis, des projets, des résultats

scolaires ou sportifs, etc. Et en plus, ce n'est pas parce que l'on a menti une fois que l'on va mentir toute sa vie, parce que l'on a – heureusement – la possibilité de réfléchir à ce que l'on a fait et de décider de ne plus le faire. On peut, par exemple, comprendre que le mensonge n'est jamais « un bon plan » : il casse la confiance entre nous et les autres. Et il abîme aussi l'idée que nous nous faisons de nous-même : reconnaître la bêtise que l'on a faite, même si l'on doit être puni, c'est faire preuve de courage. Et se savoir courageux, c'est important pour se sentir bien, non ?



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

*Ma sœur va partir
en fac, à la rentrée,
dans une autre ville.
Pourquoi ça m'inquiète
autant qu'elle parte ?*

TANIA, 14 ANS

Il n'est pas étonnant, Tania, que ce départ vous inquiète. Le départ des aînés modifie toujours la vie d'une fratrie et il oblige souvent les plus jeunes à réaliser, brutalement, que le mode de vie qu'ils avaient jusque-là, et qui pouvait leur sembler sans fin, en aurait forcément une ; et cela peut leur donner un sentiment d'insécurité. Comment retrouver la sérénité ? Il faut d'abord, je crois, rendre au départ de votre sœur ses véritables proportions. Votre vie va changer, c'est vrai, mais l'essentiel ne changera pas : votre sœur vous aime et elle continuera à vous aimer, ce qui est l'essentiel ; vous pourrez continuer à communiquer autant que vous le voulez et elle reviendra, me dites-vous, souvent. Et son départ pourra peut-être même être une bonne chose pour vous. Les aînés, lorsqu'on les aime, sont un peu comme des guides qui – sans être encore, comme les parents, des adultes – ont déjà fait la route que l'on doit faire ; et l'on a souvent tendance, même sans s'en rendre compte, à s'appuyer sur eux. On peut donc avoir, quand ils partent, le sentiment de perdre une protection, mais cela peut être aussi le moment de réaliser que l'on est désormais capable de s'appuyer sur soi-même, et prendre ainsi conscience de sa force. Bonne route, Tania ! ●

« UN FILM BOULEVERSAANT ET NÉCESSAIRE » LE NOUVEL OBS

ALAIN GOLDMAN présente

BASTIEN
BOUILLON

À PIED D'ŒUVRE

Un film de
VALÉRIE DONZELLI

D'après le roman de FRANCK COURTÈS
© ÉDITIONS GALLIMARD 2023

ANDRÉ MARCON

VIRGINIE LEDOYEN

SCÉNARIO ADAPTÉ PAR VALÉRIE DONZELLI ET GILLES MARCHAND. MONTAGE GÉNÉRAL JEAN-MICHEL BERNARD. MUSIQUE BRUNA LUTCHANSKY. COSTUMES PAULINE GAILLARD. COIFFURES ANNE ET FÉLIX GAVARIN. CHIFFRE ALICE THÉRON. CULOTTES ANNA MOKA. JARDIN MANU DES CHAMPEUX. COIFFURES NATHALIE RADOL. ANIMATIONS GÉNÉRALES STEPHANE DESMARZES. MONSIEUR VIVIANE TOISEAU EN ANDRÉ SEGUIT ET FÉLIX DESMARZET. MONTAGE ÉMILIANNE GROUT. MONTAGE SONORE CHRISTOPHE DESJARDINS. PHOTOGRAPHIE PAR MICHAËL MÉRANI. GÉNÉRALISTE ASSOCIÉE ANNE DEBES. UN PRODUIT DE PITCHFISH PRODUCTIONS EN COOPÉRATION AVEC FRANCE 2 CINÉMA. BASÉ SUR LA PARTICIPATION DE DIAPHANA. AVEC LE SOUTIEN DE CANAL+ AVEC LE SOUTIEN FINANCIER DE L'ÉMI. ET FRANCE TÉLÉVISION. AVEC LE SOUTIEN DU CENTRE NATIONAL DU CINÉMA ET DE L'IMAGE ANIMÉE AVEC LE SOUTIEN DE LA RÉGION ÎLE-DE-FRANCE EN COOPÉRATION AVEC LE CNC EN ASSOCIATION AVEC CINÉCAP 9. DISTRIBUTION DIAPHANA. DISTRIBUTION VENTES INTERNATIONALES LE KINOLGY. RÉALISÉ PAR ALAIN GOLDMAN. © 2023 PITCHFISH PRODUCTIONS. FRANCE 2 CINÉMA.

PITCHFISH 2cinéma CANAL+ france.tv M6 Boule France

ACTUELLEMENT AU CINÉMA

SensCritique

LE FIGARO

positif

madame
FIGARO

Nouvel Obs

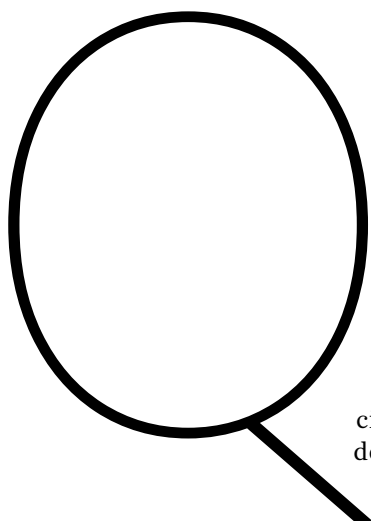
Télérama

france
culture

Juliette Armanet

On la connaissait chanteuse multi-récompensée et unanimement saluée, on la découvre depuis quelques mois actrice, dévoilant ce savoureux mélange d'audace et de pudeur propre aux personnalités timides. « J'ai longtemps eu peur de ne pas être légitime », confie-t-elle. À l'affiche de *La Maison des femmes*, le cinéma lui va bien.

ENTRETIEN : **GIULIA FOÏS** – PHOTOS : **ALEXIS ARMANET**



Quand Juliette Armanet chante, elle a la voix qui danse, qui vole sur toute la gamme, tandis que ses mains courent sur le piano. Silhouette menue, gracile, légère, l'artiste n'avance pas : elle glisse. À 20 ans, elle est journaliste. À 30, musicienne, et en deux albums, elle file sur le devant de la scène pop. À 40, elle passe le cap du cinéma, et fait l'ouverture du

Festival de Cannes avec *Partir un jour* d'Amélie Bonnin. C'était en mai dernier. Quelques mois plus tôt, avec Sofiane Pamart au piano, elle voguait sur la Seine en chantant John Lennon, pour l'ouverture des JO. Avec elle, le mouvement est fluide. Perpétuel. Facile ? « Mon rêve a toujours été de faire du théâtre, explique-t-elle. J'aimais l'idée de jouer ●●●



“
J'AI MIS
BEAUCOUP DE TEMPS
À TROUVER
MA PLACE
”



un rôle, d'incarner un personnage et d'être dans le temps présent d'une représentation – j'ai retrouvé ça, d'ailleurs, en concert. Mais j'ai longtemps eu peur de ne pas être légitime. J'ai une forme de timidité qui me retient d'occuper l'espace, tant que je ne suis pas sûre que la place soit pour moi. » Le succès qu'elle rencontre en musique entraîne les premières propositions de cinéma. Elle hésite, elle réfléchit, elle refuse... Et puis se jette à l'eau. *Partir un jour* est d'abord un court-métrage, son personnage parle autant qu'il chante, la réalisatrice sait la convaincre : elle est en confiance, elle y va. Elle y prend goût : « C'est un cadeau de pouvoir échapper à soi-même. D'être autre chose que "Juliette Armanet". Être actrice me permet d'explorer des endroits en moi que je ne soupçonnais pas du tout. » Rester elle, tout en étant autre. Vivre plusieurs vies, parce qu'on n'en a qu'une. Naviguer de l'une à l'autre sans se mettre de barrières. Cette arrivée dans le cinéma raconte aussi la chanteuse qu'elle est devenue : « Indéniablement, la musique m'a transformée. Elle m'a ouverte, elle m'a libérée. Physiquement, intérieurement, quelque chose s'est dénoué. Se sentir en communion, sur scène, avec tous ces gens qui chantent vos chansons en fermant les yeux, recevoir tout cet amour, c'est d'une puissance inouïe. Ça m'a donné des ailes. » Alors elle les a déployées, elle a déménagé, elle a fait un deuxième enfant. Et, entre deux biberons, elle s'est posée, sur notre « Divan ».

Qu'est-ce qui vous a donné envie de jouer dans *La Maison des femmes* ?

Juliette Armanet : D'abord parce que c'était un film choral : le fait de travailler avec toutes ces actrices incroyables était passionnant, et hyper rassurant. Et puis, être un maillon de la chaîne, c'était une façon d'apporter ma pierre à cet hommage rendu à toutes ces femmes qui, tous les jours, en aident tant d'autres. Je suis fascinée par cet engagement, si concret, si profond... *La Maison des femmes* est un lieu bouleversant. Les soignantes qui y travaillent, ce sont elles, nos super-héroïnes, les vraies : elles ont sauvé la vie de dizaines, de centaines de femmes et d'enfants, dont



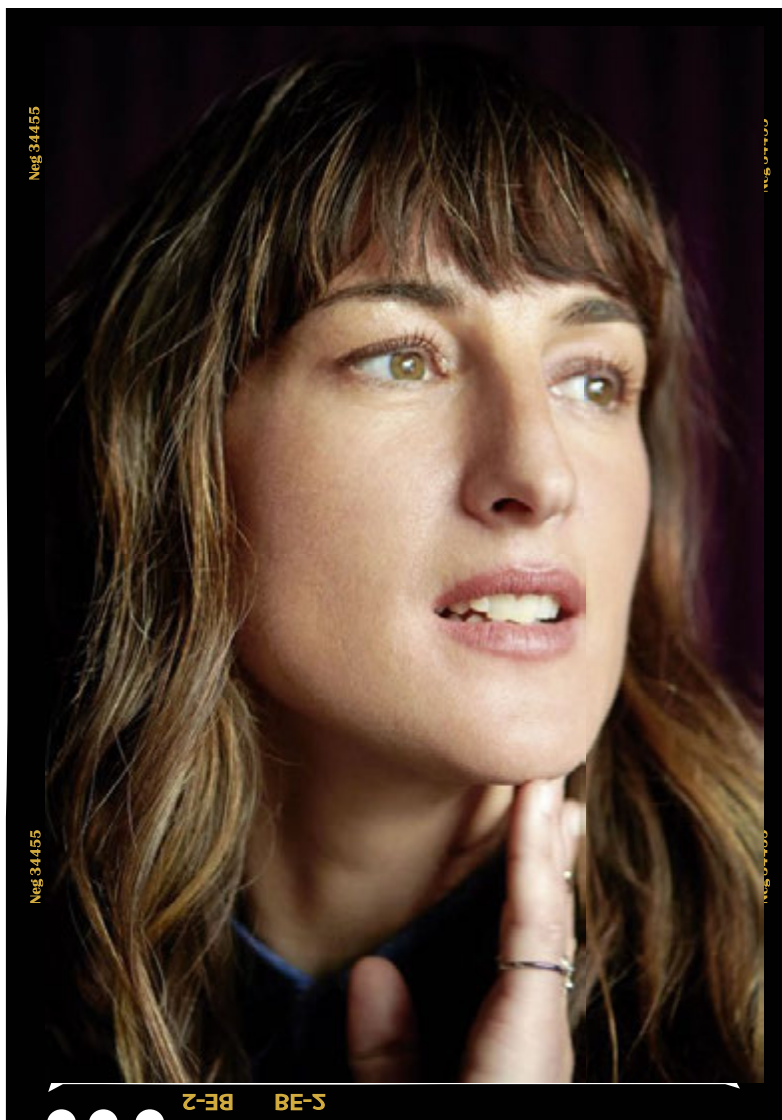
LES RÔLES QUE JE CHOISIS ME PERMETTENT D'EXPRIMER CE EN QUOI JE CROIS



personne, en dehors d'elles, ne se préoccupe jamais. À mon échelle, j'ai été très honorée de pouvoir mettre en lumière ces militantes exceptionnelles.

C'est donc un choix aussi artistique que politique ?

J.A. : Mais c'est toujours un peu le cas, de toute façon, et de plus en plus par les temps qui courent : qu'on le veuille ou non, le cinéma est politique. Quand mon personnage, dans *Partir un jour*, explique pourquoi elle avorte, et que, lors de la diffusion du film en Russie, les dialogues de cette scène sont édulcorés, ça dit combien le corps des femmes reste un objet politique explosif. Quand Nathan Ambrosioni décide, avec *Les enfants vont bien*, de poser sa caméra sur une femme qui va confier ses enfants à sa sœur pour les protéger, avant de disparaître, c'est une façon de faire accepter l'inacceptable. Permettre au public de changer de regard sur ce qui peut lui sembler monstrueux, c'est une prise de position. Ne serait-ce que parce qu'on en parle : je ne suis pas sûre que beaucoup de films évoquent l'excision. *La Maison des femmes* le fait. Alors oui, les rôles que je choisis me permettent d'exprimer qui je suis et ce en quoi je crois. Beaucoup plus frontalement que la musique. Si vous prenez le moment de la manif, par exemple : ce jour-là, j'avais une grippe de l'espace, j'ai lutté contre mon corps pour pouvoir tourner, mais c'était sans doute la scène que j'avais le plus envie



SON ACTU

LA MAISON DES FEMMES

Pousser la porte d'une Maison des femmes, c'est avoir accès à un monde qu'on préférerait ignorer : celui des femmes qu'on maltraite, cogne, excise, celui de celles qui les entendent, les soignent, voire les sauvent. Aller voir *La Maison des femmes*, c'est prendre le temps de les regarder, avec toute la pudeur permise par la fiction. Porté par une pléiade d'actrices parfaitement accordées (Karin Viard, Eye Haidara, Lætitia Dosch, entre autres), le film est un coup de poing, et il est une caresse. On en ressort avec l'idée – réjouissante – que quand les femmes font corps, alors tout est possible.

→ ***La Maison des Femmes* de Mélisa Godet, en salles le 4 mars.**

de tourner. C'était si fort de voir toutes ces femmes prendre possession de la rue, pour dire « stop », pour dire « on existe », sans attendre que les pouvoirs publics fassent quelque chose pour elles. Ce que cette scène raconte, c'est que l'individu peut faire bouger le collectif. Même si le système délaisse le corps des femmes, même s'il l'écrase, on a toutes et tous une partition à jouer, chacun, chacune à notre manière. Non, nous ne sommes pas impuissants. S'en rendre compte, c'est exaltant. Et je crois que le film le permet.

C'est drôle, vous parlez de partition... La musique a donc bien un rôle à jouer, sur ce terrain ?

J.A. : Mes chansons parlent avant tout d'intime. Et pas du collectif. En tout cas, pas directement. Maintenant, c'est vrai que chanter le désir et le plaisir féminin, la liberté du corps, la masturbation ou le célibat, ça a forcément une résonance politique. Ce qui l'est plus direc-

tement, en revanche, c'est de diriger une équipe de trente personnes, de décider de ses arrangements ou de sa scénographie : prendre sa place de musicienne, dans une industrie qui reste sexiste, ça n'est pas anodin. Je l'ai dit, publiquement, j'ai signé un manifeste sur le sujet, et j'en suis fière. Mais si j'ai pu le faire, c'est grâce à toute une génération de femmes, plus jeunes, plus claires, plus radicales que ce que nous, on avait pu être avant elles. J'ai eu la chance, grâce à elles, de me laisser emporter par cette vague MeToo, ce feu génial qui s'est propagé de femme en femme, grâce auquel on a pu se rencontrer, se raconter, se libérer. Moi, quand j'étais journaliste, j'ai fait des documentaires qu'on dirait féministes aujourd'hui. Mais à l'époque, on s'en excusait presque. Ce qu'on vit aujourd'hui, c'est un immense coup de pied dans la fourmilière et ça fait un bien fou : ce mouvement est une promesse, celle de pouvoir changer le monde. ●●●

Autofocus

●●●

Mais s'il a pu trouver un écho en vous, c'est que vous y étiez potentiellement réceptive, non ?

J.A. : J'ai eu une mère qui m'a éduquée dans un féminisme très concret. Elle était cheffe d'entreprise, et très attachée à sa liberté. Elle m'a transmis cela. Elle m'a toujours encouragée à interroger mon désir, à écouter mes envies, à être maîtresse de mes choix, indépendante d'esprit et, financièrement, à ne dépendre de personne. Ça aussi, c'est une chance. Quand j'ai avorté, elle a su m'écouter. Et quand j'entrais dans des relations toxiques, elle m'aidait à relever la tête et à en sortir.

Et votre père ?

J.A. : Il m'a toujours soutenue et accompagnée – sa seule exigence étant que je sois la plus précise et la plus sincère possible dans ce que je faisais. Après, c'est avec une femme comme ma mère qu'il a choisi de faire sa vie, ça n'est pas rien ! [Rires] En plus, il l'a épousée deux fois. Ça, ça raconte qu'on peut évoluer, qu'on peut partir si ça ne va pas, et puis se tromper, et puis se remettre en question, et puis bouger pour quelqu'un qu'on aime, et alors revenir... Mes parents ont réussi à dépasser ce qui les empêchait de s'aimer, et comme message, c'est très puissant. Ce que leur couple dit, c'est aussi qu'une belle relation amoureuse est faite d'amitié et de bienveillance. On s'écoute, on se complète, on s'élève et on se réinvente, sans cesse. Eux, ils ont changé de métier quinze fois : libraires, papetiers, ils ont monté des magasins de fringues, et puis ils ont fait du documentaire, apprenant l'image et le montage sur le tas... Ce côté caméléon que je peux avoir me vient d'eux. Grandir à leurs côtés m'a fait comprendre qu'on pouvait avoir plusieurs vies et se réinventer sans cesse.

Vous avez grandi avec deux grands frères.

En quoi cette place a pu vous construire ?

J.A. : J'ai mis beaucoup de temps à la trouver. Ma famille était aimante, vivante, on s'engueulait parfois, mais ça restait joyeux. C'est un socle. En revanche, dans ce bruit-là, j'ai eu un peu de mal à faire entendre ma voix. J'étais la dernière arrivée, il fallait que ça



« UN APPEL À LA VIE SECRÈTE »

« Cette photo est l'œuvre de mon ami, l'artiste plasticien Théo Mercier. Je l'adore. Je la trouve aussi belle que drôle, avec ces mots sur la façade de cette vieille maison auvergnate, abîmée par les tempêtes et le soleil : "Vous avez quatre-vingt-trois appels en absence." Ce message, pour moi, raconte le harcèlement qu'on subit chaque jour, avec ces sollicitations permanentes. Je l'ai accrochée au-dessus de mon piano, et quand je la regarde, j'y vois un appel à la vie secrète. Elle m'invite à me couper du monde extérieur, pour me plonger dans ma musique. Et elle me plaît presque davantage depuis que j'ai déménagé. Je sortais de tournée, et c'est toujours une étape étrange, dans la vie d'un artiste : rentrer à la maison, se retrouver face à soi après des semaines aussi intenses... C'est vertigineux. Je ne suis donc pas étonnée de l'avoir mal accrochée [rires] : elle est tombée, elle s'est éraflée, et depuis, elle dit aussi un peu qui j'étais, ce que je traversais à ce moment-là de ma vie. »

roule, que je me coule dans un système qui existait avant moi. Donc, même à l'adolescence, je n'ai pas fait de vagues. J'ai trouvé mon endroit plus tard, avec la musique. Je m'y suis sentie libre de dire qui j'étais. Et d'attraper ma féminité comme je ne l'avais jamais fait.

Que voulez-vous dire ?

J.A. : Petite, j'avais sous les yeux un couple égalitaire, mes parents, qui m'élevaient exactement comme mes frères. Donc, pendant des années, « être une fille » n'a pas voulu dire grand-chose. Avec mes premières relations amoureuses, en revanche, j'ai compris que le monde dans lequel je vivais faisait une différence entre les genres, et que, pour avoir la même place que les garçons, nous, les filles, on allait devoir batailler. J'avais 14 ou 15 ans quand j'ai pris conscience de ça : mon corps, parce qu'il était féminin, m'exposait à des risques bien spécifiques. Je pouvais faire la mauvaise rencontre, tomber enceinte sans l'avoir voulu, être agressée, voire violée. D'un seul coup, ma féminité m'a sauté à la figure. Mais, longtemps encore, elle ne m'a pas intéressée. J'étais petite, un peu androgyne, et je me noyais dans de grandes chemises d'hommes. Mes premiers talons, je les ai portés à 35 ans ! Avant, je n'aimais pas ça. J'avais le sentiment qu'ils m'entravaient. Que ça n'était pas moi. Et d'être déguisée si j'en portais.

Vous en parlez au passé : ça n'est plus le cas ?

J.A. : Non, parce que la tournée de mon deuxième album, *Brûler le feu*, m'a métamorphosée. Concert après concert, j'ai engagé mon corps, j'ai affronté la foule avec et, petit à petit, j'ai dépassé mes peurs, mes blocages, mes complexes. Je ne serai jamais une blonde d'un mètre quatre-vingt-dix, et alors ? Aujourd'hui, je ne me cache plus : je suis comme je suis, et justement, c'est là ma force. S'accepter, c'est s'affirmer. Ça n'est pas de l'arrogance, c'est une confiance, qui vous permet une forme de distance. Et, donc, d'autodérision. Parce que la séduction, c'est aussi un jeu. J'ai mis du temps à le comprendre, mais grâce à la scène j'ai appris à m'amuser avec les codes vestimentaires. Et j'ai eu envie d'habiter mon corps de manière plus extravagante.

Vous venez d'accoucher de votre deuxième enfant. En quoi votre maternité a-t-elle pu participer à cette métamorphose ?

J.A. : C'est, à chaque fois, l'expérience magique de la puissance du corps. Quand tu accouches, tu as terriblement mal, tu penses que tu n'iras jamais au bout de cette souffrance, et la sage-femme te dit : « Si, vous allez y arriver... » Je revois le visage de cette femme, qui me regarde et qui me parle au moment où je suis en train de donner la vie... C'est tellement bouleversant que j'en tremble encore rien que d'en parler. En même temps, la responsabilité, immense, de faire un enfant dans ce monde-là – qui plus est un garçon, avec cette conscience que j'ai, aujourd'hui, des rapports de genre... Ça rend très vulnérable. Mais c'est beau d'être vulnérable. C'est ce qu'on se souhaite aussi dans la vie : pouvoir être atteint par des choses qui nous désarment. Moi, je me sens totalement désarmée, comme mère. Je n'ai pas de réponses, je n'ai que des questions. Et le sentiment de tout avoir à apprendre d'une personne qui fait cinquante-trois centimètres ! [Rires] ●

“
LONGTEMPS, MA,
FÉMINITÉ
NE M'A PAS
INTÉRESSÉE
”

PSYCHOLOGIES

CROISIÈRES

En partenariat avec HURTIGRUTEN,
référence des croisières en Norvège

HURTIGRUTEN

Croisière EN NORVÈGE DU SUD AU NORD

A BORD DE L'EXPRESS CÔTIER
DU 23 AU 29 JUIN 2026 OU
DU 28 OCTOBRE AU 3 NOVEMBRE 2026

7 JOURS / 6 NUITS AU DÉPART DE PARIS

LES POINTS FORTS

- Un itinéraire mythique de 7 jours, de Bergen à Kirkenes, longeant toute la côte norvégienne au-delà du cercle Arctique.
- Un voyage au cœur des plus beaux paysages nordiques : le fjord de Geiranger, Trondheim, îles Lofoten, Cap Nord.
- Des navires chaleureux et confortables, au style authentique (300 cabines max).
- Une offre complète au départ de Paris avec accompagnement francophone à partir de 2 408 €* /personne

Avantages lecteurs : une réduction spéciale
lecteurs jusqu'à 790 €/pers. sur le prix public + un crédit à bord offert

* Le tarif indiqué inclut la réduction spéciale lecteurs, exemple de prix en cabine intérieure double départ du 28/10/2026



Cap Nord Honningsvåg



Le MS Nordlys

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

OU Infos & réservations **01 41 33 57 04** en précisant **PSYCHOLOGIES** du lundi au vendredi de 9h à 19h et le samedi de 9h30 à 17h.

OU Demandez votre brochure sans engagement à : PSYCHOLOGIES - CROISIÈRE EN NORVÈGE - 59898 Lille Cedex 09

M086 # L1598523

Nom* : Prénom* :

Code article : 785311

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

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

* A renseigner obligatoirement pour traiter votre demande. Les informations recueillies à partir de ce formulaire font l'objet d'un traitement informatique fondé sur votre consentement et destiné à Reworld Media France SAS en sa qualité de responsable de traitement. Les finalités poursuivies sont l'envoi de la brochure et les offres relatives aux voyages avec nos partenaires si vous y consentez. L'inscription au voyage implique l'acceptation des conditions générales et particulières de vente de Hurtigruten 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, ©HURTIGRUTEN

VOYAGES
LECTEURS



Médecin psychiatre, il est l'auteur de nombreux ouvrages. Dernier paru : *Vivre avec, vivre après*, avec Cloé Bami et Violaine Forissier (L'Iconoclaste, prix spécial de la rédaction *Psychologies* 2025). Retrouvez ses chroniques en vidéo sur le compte Instagram @psychologies_

Deux sœurs

Je marche dans une rue calme, un après-midi ensoleillé, quand j'aperçois sur le trottoir d'en face une petite fille (environ 5 ans ?) qui pleure très fort. Je me mets un peu en retrait et je regarde la scène, qui comporte trois personnages : la petite fille, un papa avec de gros sacs de courses et l'air paumé, et une grande sœur, âgée d'une dizaine d'années.

Je fais alors semblant de regarder mon portable, pour comprendre ce qui se passe ; pour une fois, ça m'arrange de faire semblant de scroller en pleine rue, moi qui déteste ça. La grande sœur a pris la petite dans ses bras ; elle la serre contre elle, lui parle, lui caresse les cheveux, la console. C'est très beau et très simple à la fois : émouvant de voir la rencontre du chagrin et de l'amour. Peu à peu, la petite fille s'apaise, ses cris s'arrêtent, remplacés par des sanglots. Puis par des larmes muettes, tandis que la grande sœur continue de la serrer dans ses bras, en la balançant doucement de droite à gauche. Pendant ce temps, le père est resté à côté de ses filles, les observant, l'air toujours aussi perdu. Enfin, le trio reprend sa route, les deux sœurs ouvrent la marche en se donnant la main, et le papa suit avec ses cabas.

Je repars de mon côté, rassuré ; et comme toujours, mes pensées vagabondent autour de ce que je viens de voir. Mon cerveau élabore tout un tas de pensées, qui partent, à cet instant, dans deux directions. La première, c'est celle des scénarios qui naissent à

mon esprit : pourquoi n'y avait-il pas de maman ? Pourquoi le père était-il aussi peu capable de calmer la petite fille ? Était-il déprimé ou divorcé ? Et d'ailleurs, était-ce leur père ? Est-ce que la grande sœur est toujours obligée de s'occuper de la petite ? Est-ce que ça ne risque pas de lui peser ou de lui voler une part d'insouciance ? Tout un tas de départs de petits romans... Nous sommes vraiment une espèce narratrice, une « espèce fabulatrice » comme le dit joliment le titre d'un roman de Nancy Huston¹ : nous avons un besoin infini d'histoires à entendre, et une immense capacité à nous en raconter nous-même. Il y a aussi une seconde direction à mes pensées, des réflexions plus générales : « C'est beau, la consolation, c'est peu de chose finalement, mais faite avec cœur ! » ; « Le gros nigaud de père et la grande sœur douée, comme un résumé des compétences inégales à consoler selon les sexes ? » ; « C'est magnifique, ce lien entre deux sœurs, si fort, si précoce : durera-t-il toute leur vie ? » ; « Est-ce qu'un jour la petite saura aussi consoler la grande ? ».

Puis, une dernière idée me vient, plus autocentrée, quand je m'aperçois que je n'ai en rien contrôlé le défilement de toutes ces pensées : « Réfléchir, ce n'est pas "produire" des pensées, c'est "en choisir une", parmi toutes celles que notre cerveau nous propose sans cesse. » Nous n'avons qu'à admirer le travail, et le compléter, de temps en temps. ●

1. *L'Espèce fabulatrice* (Actes Sud, "Babel", 2011).

monpsy

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



➔ **monpsy.fr**

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

Illustration : Freepik / Storyset

Je prends rendez-vous sur monpsy.fr



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

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

monpsy ×  **Hellocare**

Consulter n'a jamais été aussi simple.

Un service **PSYCHOLOGIES** magazine

ICI & MAINTENANT



Fashion shoot pour Amica magazine, New York, 1999.

Cent quatre-vingts œuvres de Martin Parr sont regroupées au Jeu de paume, à Paris. Le photographe, décédé en décembre dernier, nous laisse en héritage ses interrogations et son regard sur un monde un peu fou. **Aurélié Marcireau**

Exposition « Global Warning », jusqu'au 24 mai. jeudepaume.org.



ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS : *l'alerte de The Lancet*

À forte densité énergétique et à appétence élevée, les aliments ultra-transformés, apparus massivement au cours des dernières décennies, se sont progressivement imposés dans l'alimentation quotidienne. Leur consommation croissante à l'échelle mondiale est associée à un risque accru de nombreuses maladies chroniques, comme l'attestent plus de cent études prospectives et autres méta-analyses. Ces travaux sont au cœur d'une série de trois articles publiés dans *The Lancet*, intitulée « Ultra-Processed Foods : Time to Put Health Before Profit », qui appelle à une transformation en profondeur du système alimentaire. [thelancet.com](https://www.thelancet.com).

En thérapie sur les planches



Cette première adaptation théâtrale de la série israélienne à succès *BeTipul*, à l'origine de la série française *En thérapie* (Arte), plonge le spectateur dans le huis clos du cabinet d'un analyste. Trois patients s'y succèdent, tandis que leur thérapeute, le Dr Armel Caussade, interprété par Francis Huster, traverse une crise de vocation. Ce *safe place* se fragilise peu à peu, jusqu'à se transformer en véritable boîte de Pandore. Qui donc soigne celui qui soigne, quand le doute s'installe ? *En thérapie*, mise en scène de Charles Templon, Théâtre Antoine, jusqu'au 15 mars. [theatre-antoine.com](https://www.theatre-antoine.com).

LE CHIFFRE

93%

des femmes entrepreneurs ont déjà douté de leurs compétences. Ce chiffre, issu du baromètre 2025 « Entrepreneuriat et inégalités de genre » publié par Initiative Île-de-France dans le cadre du concours Créatrices d'avenir, montre que le syndrome de l'imposteur est généralisé dans l'entrepreneuriat féminin, se traduisant par un doute durable quant à sa légitimité et à ses compétences. initiative-iledefrance.fr.



Diabète

CES MOTS QUI BLESSENT ET CEUX QUI AIDENT

Vivre avec un diabète ne se résume pas à gérer une glycémie ou suivre un traitement : c'est aussi une épreuve psychologique durable. Selon les résultats d'une récente étude¹, 77 % des répondants estiment que leur santé mentale a été négativement affectée par la maladie. En cause : le regard des autres (70 % déclarent faire face à des préjugés) et des paroles pas toujours bienveillantes (« Tu es sûr que tu devrais manger ça ? », « As-tu essayé de perdre du poids ? ») qui renforcent la stigmatisation. C'est d'autant plus préoccupant qu'ils proviennent souvent de l'entourage : plus de 60 % des personnes interrogées se sont déjà senties jugées par un membre de leur famille ; près d'un quart d'entre elles ont préféré taire leur diagnostic à leurs proches. Si les mots peuvent blesser, ils peuvent aussi aider, rappellent ces travaux : près de sept sondés sur dix estiment que des commentaires bienveillants renforcent leur motivation à prendre soin d'eux-mêmes.

1. « Diabète et préjugés », étude Savanta pour Abbott réalisée auprès de 2 680 adultes vivant avec un diabète.

OFFREZ-VOUS UN QUART D'HEURE DE LECTURE !

Éteignez votre portable, allumez votre cerveau, lisez !



Le **10 mars**, ouvrez un livre ! Vous participerez ainsi à la cinquième édition du Quart d'heure de lecture national, organisée par le CNL (Centre national du livre) en collaboration avec l'Éducation nationale.

Une initiative soutenue

par *Psychologies* depuis plusieurs années. Alors que 20 % des jeunes, dont 38 % des 16-19 ans, ne lisent pas du tout dans leurs loisirs, et que les écrans ont tendance chez les adultes également à remplacer l'écrit, cette manifestation entend remettre la lecture au cœur de notre quotidien ! Polar, roman, essai... Tout est bon. En manque d'idées ? Suivez nos recommandations dans les pages « Biblio », p. 116. **A.M.**

UN NOUVEAU GUIDE *pour comprendre les liens entre environnement et santé mentale*

Inondations, canicules, incendies... Diverses études montrent qu'entre 20 et 30 % des personnes exposées à ces événements extrêmes développent une dépression ou un trouble de stress post-traumatique. À cette détresse s'ajoute un phénomène : l'éco-anxiété, nourrie par la conscience aiguë de la crise climatique et le sentiment d'impuissance qu'elle suscite. Plus discrètement, mais de manière tout aussi préoccupante, les conditions de vie urbaines dégradées pèsent durablement sur la santé mentale, favorisant troubles du sommeil, irritabilité, anxiété et symptômes dépressifs, comme le montrent des travaux de plus en plus nombreux. Face à ces constats, l'ASEF (Association santé environnement France) rappelle que des leviers existent, à la fois collectifs, notamment en matière d'urbanisme et d'éducation aux enjeux environnementaux, et individuels. Ces enjeux, accompagnés de conseils concrets, sont développés dans son nouveau guide, « Santé mentale et environnement », rédigé par des professionnels en santé environnementale.

asef-asso.fr.

NICOLAS RAMOZ

Chercheur à l'Inserm

« Certaines maladies mentales ont des gènes en commun »

Une grande étude¹ internationale apporte de nouvelles connaissances sur l'origine des maladies mentales. Avec leur équipe, Nicolas Ramoz et le psychiatre Philip Gorwood ont participé à ces recherches.

ENTRETIEN : AURÉLIE MARCIREAU

Quelles sont les spécificités de cette étude ?

N.R. : Elle est singulière par le nombre de personnes concernées (plusieurs centaines de milliers) mais également par le nombre de maladies étudiées : quatorze pathologies regroupant quatre addictions/troubles de l'usage (alcool, tabac, cannabis et opioïdes) et dix maladies psychiatriques (dépression, schizophrénie, troubles bipolaires, anxiété, anorexie, etc.).

L'étude montre que des maladies mentales qui paraissaient très différentes ne le sont peut-être pas tant que ça...

N.R. : En effet, certaines ont des gènes communs. Jusqu'à présent, les cliniciens avaient classé les maladies dans des cases. Avec les données génétiques, on a fait de la factorisation en utilisant des modèles mathématiques. On a alors constaté que des pathologies ont un dénominateur génétique commun. De là, on a pu identifier cinq « groupes » ou « facteurs » de pathologies : les troubles compulsifs (anorexie mentale, troubles obsessionnels compulsifs et syndrome de la Tourette) ; un facteur schizophrénie et troubles bipolaires ; les troubles neuro-



développementaux (syndromes autistiques et hyperactivité) ; les troubles internalisés (dépression, anxiété, stress post-traumatique...) ; enfin, les troubles de l'usage de substances. Pour chaque facteur, on a une prédominance génétique. Cela va permettre d'étudier des traits cliniques ou socio-économiques, de chercher un lien éventuel avec ces facteurs et ces pathologies, ou de se tourner vers la génétique.

Cette étude pourrait mener à l'identification, dans une même famille, de plusieurs troubles différents relevant du même facteur...

N.R. : Exactement. Et contrairement à ce que l'on faisait jusqu'à présent – mettre par exemple une personne dans une case « anorexie » –, on va élargir la réflexion au facteur. Nous allons regarder s'il n'y a pas, dans sa famille, un parent atteint d'un

trouble obsessionnel compulsif ou d'un syndrome de la Tourette. Et même élargir la recherche à d'autres facteurs de pathologies génétiques qui seraient associés à celui des troubles compulsifs.

Si, au sein d'une famille, une personne est atteinte d'un trouble, les risques sont-ils plus élevés qu'un autre membre en développe un lui aussi ?

N.R. : C'est vrai pour la schizophrénie ou pour l'autisme, qui ont une composante génétique et une vulnérabilité génétique élevées. Cela l'est moins pour la dépression. Mais, la dépression va toucher une personne sur cinq. Donc, le risque déclencheur – même si la vulnérabilité génétique est plus faible – est plus grand. On peut tous avoir une vulnérabilité, mais – et l'étude le confirme – il y a aussi des facteurs déclenchants. Il faut travailler sur la prévention. Le premier médicament : une hygiène de vie en mangeant varié et en essayant d'avoir une activité physique. Cela préserve justement des facteurs déclenchants en lien avec les troubles psychiques. ●

1. « Mapping the Genetic Landscape Across 14 Psychiatric Disorders », *Nature*, 10 décembre 2025 (nature.com).



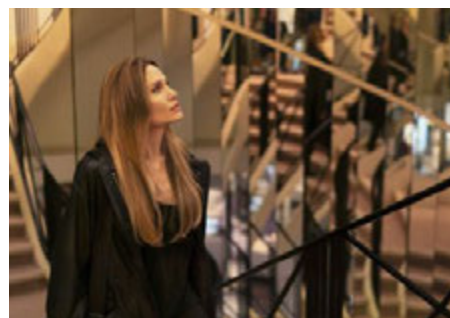
WOMAN AND CHILD

A lors qu'en Iran, le peuple descend dans la rue pour réclamer sa liberté, les cinéastes du pays s'évertuent à montrer les prémices de cette révolte. Au dernier Festival de Cannes, la Palme d'or attribuée à *Un simple accident* de Jafar Panahi a éclipsé l'autre film iranien de la compétition, ce *Woman and Child* qui a dérouté par sa dimension de tragédie contemporaine. Son héroïne, à la fois veuve et mère de famille, est prête à tous les sacrifices pour plaire à son amoureux, jusqu'à ce qu'un drame horrible lui ouvre les yeux. Mue d'abord par une volonté de vengeance, elle va découvrir le prix de la vie et ce qui compte vraiment. Ce portrait de femme est d'autant plus fort que l'héroïne n'est pas sans défauts. Ses faiblesses avec son fils comme avec son amoureux vont lui coûter cher. Le cinéaste s'abrite derrière les rebondissements de son intrigue pour dénoncer les horreurs du patriarcat. Avec notamment cette figure du prétendant qui n'envisage le cercle de famille et l'hôpital où il travaille que comme des espaces où tout se monnaie. L'interprétation des deux acteurs principaux et leur manière de faire passer dans leur regard ce qu'ils ne peuvent exprimer par des mots ajoute à la puissance de la mise en scène. Inventive derrière son classicisme (le jeu sur les vitres et les reflets), elle dénonce l'hypocrisie et les faux-semblants d'une société écrasée sous le poids des traditions et les excès du pouvoir politico-religieux. Avec Parinaz Izadyar, Payman Maadi, Sinan Mohebi. En salles le 25 février.

Saeed Roustaei

Il avait déjà dirigé Parinaz Izadyar dans son premier long-métrage, *Life and a Day* (2016). C'est avec le succès mondial de *La Loi de Téhéran* (2021), mélange de drame et de polar, qu'il s'est fait connaître. Il y contournait la censure gouvernementale pour montrer un Iran rongé par la violence et la corruption. Grâce à son troisième film, *Leila et ses frères* (2022), porté par son regard sur la condition des femmes en Iran, il avait déjà goûté aux honneurs de la compétition cannoise.

ET AUSSI



COUTURES

Autour d'un défilé de mode à Paris, ce film tisse des liens entre les destins de trois femmes : une cinéaste américaine qui apprend qu'elle a un cancer du sein (Angelina Jolie, qui a elle-même subi dans sa vie une double mastectomie), une mannequin du Sud Soudan venue en cachette de son père et une maquilleuse lassée des paillettes. Avec grâce, la réalisatrice de *Revoir Paris* joue des effets d'écho pour raconter la solidarité et le corps en péril de ces femmes qui découvrent leur vérité dans l'adversité.

D'Alice Winocour, avec Angelina Jolie, Anyier Anei, Ella Rumpf. En salles le 18 février.

LE TESTAMENT D'ANN LEE

Pour retracer l'histoire d'Ann Lee, jeune ouvrière de Manchester au XVIII^e siècle, qui va devenir la fondatrice du culte des Shakers aux États-Unis en imposant ses visions prophétiques, la réalisatrice Mona Fastvold (coscénariste du film *The Brutalist*) a fait le choix audacieux du film musical. Et c'est formidable ! Des chants et danses rituels découlent d'autres numéros qui évoquent, avec un lyrisme qui n'exclut pas la crudité, le parcours de cette leader féministe en avance sur son temps. De Mona Fastvold, avec Amanda Seyfried, Lewis Pullman, Thomasin McKenzie, Stacy Martin. En salles le 11 mars.





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 *Neuroplantes, stress, anxiété, dépression... Les sept plantes qui aident votre cerveau* (Marabout, 2026).

Le carnaval ou la transgression encadrée

S'il est bien un domaine dans lequel on aime voir les masques tomber, c'est la psychologie. Sauf à un moment précis de l'année : celui du carnaval, évidemment. Et pour une bonne raison : le costume carnavalesque est l'un des représentants les plus aboutis de la psychologie sociale de l'inversion.

Souvent présenté comme une joyeuse survivance folklorique, le carnaval plonge pourtant ses racines au cœur de l'Antiquité romaine, dans les célèbres fêtes des Saturnales. Durant une semaine hivernale, l'ordre social y était temporairement suspendu : les esclaves se moquaient de leurs maîtres, les maîtres servaient à table, et les hiérarchies se dissolvaient dans le rire et les excès. Une manière d'inverser les rôles sociaux, mais surtout de désamorcer symboliquement la contrainte sociale.

En psychologie sociale, l'identité individuelle est indissociable des rôles que chacun endosse au quotidien. Le déguisement agit précisément sur ce point : il court-circuite les marqueurs habituels de statut, de genre, d'âge ou de profession pour suspendre, l'espace d'un instant, l'identité sociale ordinaire. Comme lors des Saturnales, le masque « carnavalise » l'identité, au sens où Mikhaïl Bakhtine décrivait la culture carnavalesque comme un espace où « la différence entre les spectateurs et ceux qui parlent, qui ont la parole et représentent l'autorité, est dissoute ; les voix se

retrouvent à égalité dans la foule¹ ». Le costume uniformise, l'anonymat (réel ou symbolique selon les traditions) réduit l'autocontrôle et favorise les comportements plus expressifs. Autrement dit, sous un masque, on ne devient pas quelqu'un d'autre : on s'autorise à être autrement.

Mais si le déguisement, la satire et les excès servent de soupape sociale lors des défilés carnavalesques, leur fonction est plus paradoxale qu'il n'y paraît. La transgression est bien présente, mais ritualisée, encadrée et limitée dans le temps, ce qui lui confère un rôle de régulation sociale. Le déguisement permet ainsi d'expérimenter des positions de pouvoir, de faiblesse ou de ridicule sans conséquences durables. L'esclave romain commandait un jour avant de retourner à sa condition le lendemain ; le notable contemporain, masqué en bouffon le temps du carnaval, reprend son costume social dès la fête achevée. Cette inversion temporaire renforce paradoxalement la stabilité du système, en évitant que les tensions accumulées ne se transforment en conflits ouverts.

Comme le résumait Mikhaïl Bakhtine², « on ne regarde pas le carnaval, pour être exact, on ne le joue même pas, on le vit » : l'ordre social se maintient parfois moins par la rigidité que par la capacité à s'offrir, périodiquement, le luxe de sa propre transgression. ●

1. In *L'Œuvre de François Rabelais et la culture populaire au Moyen Âge et sous la Renaissance* (Gallimard, 1982).

2. In *La Poétique de Dostoïevski* (Points, "Essais", 1998).

PASCAL PRODUCTIONS PRÉSENTE

SEULS MES CHEVEUX SONT GRIS

LA NOUVELLE COMÉDIE DE WENDY BECKETT

A PARTIR DU
4 FÉVRIER 2026



ADAPTION FRANÇAISE DE **STÉPHANE LAPORTE**

AVEC **THIBAUT DE MONTALEMBERT** ET **HÉLÈNE BABU**,
PIERRE BUF, **OLIVIER CLAVERIE**, **GUILAINE LONDEZ**, **EVA LORIQUET** ET **GILLES VAJOU**

MISE EN SCÈNE **WENDY BECKETT** ASSISTANTE À LA MISE EN SCÈNE **LINA LAMARA**

SCÉNOGRAPHIE **HALCYON PRATT** ASSISTANT SCÉNOGRAPHE **CAPUCINE GROU-RADENEZ**

CRÉATION LUMIÈRES **FRANÇOIS LENEVEU** MUSIQUE ORIGINALE **MEHDI BOURAYOU** ET **MAXIME RICHELME**

CRÉATION DE COSTUMES **SYLVIE SKINAZI** CHORÉGRAPHIE **LINA STOLTZ**

**COMME UN ÉCHO AU BARBIER DE SÉVILLE,
UNE COMÉDIE MODERNE SUR L'AMOUR,
LES RIVALITÉS ET NOS CONTRADICTIONS.**

LOCATION 01 42 38 97 14
LE-THEATRELIBRE.FR



CREDIT P.P.

SHUTTERSTOCK



DOSSIER

Se libérer de ses BLOCAGES

« Je me coince le dos », « Ma vie est à l'arrêt »,
« Je tourne en boucle », « Je surréagis à la moindre
contrariété »... Nous traversons tous ce genre
d'épisodes, parfois à durée indéterminée.
Qu'est-ce qui coince ? Parce que la réponse est
bien souvent en nous, ce dossier a été conçu, avec
l'aide de nos experts, comme une exploration
de tous nos blocages : corporels, comportementaux,
mentaux ou émotionnels. À la clé ? Des réponses
pour sortir de l'enfermement.

Là où ÇA COINCE...

En tant qu'individus parfaitement imparfaits, autrement dit normaux, nous nous sommes probablement dit un jour : « Je fais un blocage ! Je ne sais pas pourquoi mais je n'y arrive pas. Quelque chose m'empêche de... » De quoi ? Dans le désordre, de demander quelque chose, de ressentir quelque chose, de décider quelque chose, de faire quelque chose. Mais aussi de penser à autre chose, de passer à autre chose. Ou encore de réagir autrement, de nous positionner autrement. Bref, d'être libre et d'agir librement, comme il nous plaît. Et voilà que nous sommes empêchés, entravés. « Je suis bloqué », estimons-nous, avant d'ajouter, en toute bonne foi sans néanmoins comprendre : « C'est sûr, je débloque ! » Débloquent, non pas au sens d'une remise en mouvement, mais à celui, plus inquiétant, de ses synonymes : divaguer, déraisonner. Serions-nous fous ? Car cette histoire, quand on y pense, semble insensée : nous voudrions nous mouvoir mais sommes paralysés. Pourtant, rien a priori ne nous en empêche. Ni les autres, ni le monde. Nous sommes seuls à blâmer puisque, là encore, nous l'admettons volontiers : « C'est plus fort que moi. » C'est donc en ce « moi » que ça coince... L'enquête progresse à grands pas.

CES FORCES QUI NOUS EMPÊCHENT

Si en ce « moi » quelque chose s'est grippé, il s'agit maintenant de comprendre pourquoi. Pour quelles raisons, alors que l'âme et la conscience voudraient bien demander, ressentir, décider, etc., nous faisons du sur-place. Quelles forces obscures sont à l'œuvre ? Les professionnels interrogés pour ce dossier sont unanimes :

Les blocages, obstacles sur notre parcours, font partie de la vie. Toujours déroutants, ils ne sont pourtant jamais le fruit du hasard. Certains sont ancrés en nous, d'autres surgissent là où notre désir d'avancer est le plus vif. Que disent-ils ?

PAR **AUORE AIMELET**

les blocages viennent de l'intérieur. Et s'ils émergent au présent, leur origine est à chercher dans le passé. Ils sont à la fois le résultat du tempérament (frileux ou pas, sensible ou non), de l'environnement dans lequel nous avons grandi (plus ou moins sécurisant) et de l'histoire personnelle (toutes les expériences marquantes, positives ou douloureuses, voire traumatiques). Tout cela a façonné une vision de nous-mêmes, de notre entourage et de notre environnement. Une vision généralement peu consciente, tapie dans l'ombre, qui peut aller à l'encontre de cette envie – elle tout à fait claire et exprimée – de faire bouger les lignes pour évoluer vers de meilleurs horizons.

UN BRIN D'INCONSCIENT DANS LES ROUAGES

Cette barrière, invisible aux yeux du monde car intime, nous assiège. Nous voilà pieds et poings liés. Mais rien n'est insensé et nous ne sommes pas fous : si freins il y a, c'est pour mieux nous protéger des dangers qu'il y aurait à franchir le pas, à passer outre les obstacles.



ne comprends pas ! » Et ce qui nous échappe, c'est aussi pourquoi ces empêchements se manifestent parfois au niveau corporel, mais peuvent tout aussi bien brider notre fonctionnement émotionnel, psychique ou comportemental. Pourquoi notre dos est bloqué, pourquoi notre pensée se fige et notre cerveau rumine, pourquoi certaines émotions semblent inaccessibles quand d'autres nous envahissent. Pourquoi aussi nos amours ou notre carrière n'avancent pas, pourquoi l'angoisse nous étreint au point de ne plus pouvoir interagir avec les autres ou nous épanouir dans le monde.

LE BOUT DE L'IMPASSE

Un blocage a toujours pour fonction de nous garder en terrain connu, dans notre zone de confort – surtout ne prendre aucun risque. Il a de bonnes raisons d'être, et parfois de perdurer, puisqu'il nous a permis de nous adapter et, donc, de survivre.

Mieux vaut en effet ne pas décider, ne pas ressentir, ne pas demander, etc., plutôt que nous mettre en péril. Parce que changer serait réveiller la peur, ne plus être fidèle à l'image que nous avons construite de nous-mêmes, ou nourrir un désir qui viendrait en contredire un autre, nous préférons l'immobilisme. Du moins au niveau inconscient. Au quotidien, il en va autrement. Nous regrettons amèrement de nous trouver piégés dans une situation sans échappatoire et en déplorons les innombrables conséquences : estime de soi fragilisée, stress et anxiété, perte de motivation, confiance en soi détériorée, chute de la productivité ou de la créativité, ruminations et obsessions, communication difficile. Et pour couronner le tout, un sentiment de solitude, d'impuissance. De totale incompréhension. C'est encore l'une de nos formules préférées : « Je

Comprendre, tel est l'objet de ce dossier. Plonger en nous-mêmes pour repérer d'où viennent les freins. Et peu à peu, en douceur, appuyer sur l'accélérateur, sans oublier de débrayer pour ne pas caler ! L'image de l'automobile est osée mais parlante car nous ne pouvons pas foncer tout droit puisqu'il y a danger(s). Si de nos jours nous sommes volontiers invités à nous dépasser nous-mêmes, encore faut-il savoir jusqu'où, pour aller où. Nul n'est tenu de n'avoir peur de rien et de faire sauter les verrous pour sauter à l'élastique ou dans le grand bain. Sauf si cela a du sens.

Les blocages empêchent de cheminer, certes, mais nous intéresser à eux fait justement progresser. Parce qu'ils nous rappellent à notre singularité et qu'ils parlent de nous, de notre histoire, de nos peurs, de nos blessures, de nos conflits. Mais aussi de notre désir d'aller de l'avant ! Et s'ils étaient, non pas des faiblesses ni des dysfonctionnements, mais des messages ? Quelque chose en nous qui dit : « Pas comme ça, pas maintenant, pas n'importe comment. » Écouter ce qui coince, ce n'est pas renoncer à avancer, c'est commencer à avancer autrement. ●

Les blocages *CORPORELS*

Douleurs ici ou là, passagères ou chroniques... Quand les examens médicaux sont « normaux » mais que notre corps continue de protester, quelque chose d'ordre psychosomatique se joue.

PAR **HÉLÈNE FRESNEL**

LES MANIFESTATIONS : LES DIFFÉRENTS TYPES DE BLOCAGES CORPORELS

Des migraines, des céphalées qui paralysent toute réflexion, nous clouent au lit, sans qu'aucune cause neurologique n'ait pu être identifiée ni qu'aucun traitement ne les soulage ; du reflux, des spasmes intestinaux, des nausées, une constipation chronique, une sensation récurrente de « nœud dans l'estomac », sans lésion objectivable ; des troubles de l'érection, des douleurs inexpliquées pendant les rapports, du vaginisme sans aucune cause organique ; des problèmes dorsaux, des lumbagos à répétition, des contractures, voire des paralysies fonctionnelles, pour lesquels toute atteinte neurologique ou osseuse a été écartée ; un souffle entravé, de l'asthme sans allergie, une oppression thoracique, la sensation de manquer d'air, une hyperventilation...

Ces blocages dits fonctionnels ou psychosomatiques ne sont pas imaginaires : ils sont ressentis et parfois très invalidants. Débordé psychiquement, le fonctionnement cognitif est comme arrêté, la pensée désorganisée ; l'appareil digestif, si intimement lié aux émotions, devient une scène privilégiée des conflits internes : ce que l'on ne peut ni « avaler », ni « digérer » psychiquement reste coincé. La vie intime et sexuelle se grippe. La colonne vertébrale, axe symbolique du sujet, cède sous le poids de ce qui n'a pas pu être soutenu psychiquement. La respiration, mouvement de va-et-vient entre dedans et dehors, se bloque.



LES QUESTIONS À SE POSER

Ces tableaux n'annulent jamais le suivi médical mais ils indiquent souvent que le corps encaisse ce qui n'a pu être transformé en pensée : l'excitation, l'angoisse, la douleur psychique étaient telles qu'elles n'ont pu être traitées mentalement. L'appareil psychique laisse alors passer l'excitation vers le corps, qui devient le lieu de conflits dont des blocages peuvent constituer les symptômes. C'est la thèse passionnante développée par le psychanalyste Pierre Marty et l'école psychosomatique de Paris (IPSO).

- « Ai-je été confronté à un événement perturbant ? » Sous l'effet d'un choc, d'une perte, d'un conflit, des personnalités capables de rêver et d'associer sont débordées par quelque chose qui pulvérise leurs défenses habituelles. C'est la somatisation par régression : les blocages corporels viennent comme une solution de secours, coûteuse physiologiquement mais ils permettent de survivre psychiquement à la situation.
- « Suis-je englouti par le quotidien et la vie pratique ? » Ce phénomène peut prendre deux grandes formes :
 - > Une existence centrée sur le faire, les tâches, les listes, le concret. La personne est efficace, active, parfois surinvestie dans le travail ou les contraintes quotidiennes, mais avec une vie intérieure pauvre, peu de rêveries, peu de fantaisies.
 - > Une façon de penser très descriptive, factuelle, centrée sur les détails concrets, avec peu de métaphores, peu de liens associatifs, peu d'accès au sens profond des événements. Les émotions sont comme anesthésiées ou expulsées du discours.
- « Est-ce que je me sens vide, inexplicablement fatigué ? » L'existence se déroule sans relief, en pilote automatique. On fonctionne, mais sans goût, sans élan, sans désir. C'est ce que Pierre Marty appelle la dépression essentielle : il n'y a pas de plainte manifeste ; aucune tristesse n'est clairement énoncée. Il s'agit moins de « douleur morale » que d'apathie, d'usure.

LES ACTIONS À MENER

L'idée est de se mettre au contact de son monde interne. Il ne s'agit pas de remplacer un soin ni de se donner des ordres, mais d'ouvrir des passages entre corps et psyché, comme on dégage une porte coincée.

*Il ne s'agit pas
de remplacer
un soin ni de se
donner des ordres,
mais d'ouvrir
des passages entre
corps et psyché,
comme on dégage
une porte coincée*

Tenir un carnet de rêves (ou de fragments) : au réveil, noter trois images, une sensation, un mot. Le rêve remet du symbole là où tout s'est rigidifié.

Nommer l'affect : deux fois par jour, se demander « Qu'est-ce que je sens ? ». Puis énoncer un mot : peur, colère, honte, tristesse, joie. Mettre un nom, c'est déjà donner une forme.

Adopter le souffle d'ancrage : pratiquer la cohérence cardiaque cinq minutes, trois fois par jour. Respirer lentement et régulièrement, six fois par minute (par exemple, cinq secondes d'inspiration, cinq secondes d'expiration) pendant cinq minutes. Cela fait baisser la tension interne (stress, ruminations...). Ou bien allonger ses expirations (compter quatre à l'inspiration puis cinq à l'expiration, jusqu'à huit si possible).

Embrasser le mouvement non performant : marche, étirements, yoga doux, danse... Pas pour se dépasser, mais pour se « réhabiter ». La continuité apaise.

Pratiquer l'écriture de décharge pendant dix minutes : « Ce que je retiens », « Ce que je n'avale pas », « Ce qui pèse ». Puis garder une phrase juste.

S'offrir des micro-espaces anti-opératoires : un repas sans écran, une pause sans agenda, une soirée « inutile » pour rallumer le psychisme.

Quand la parole manque, le corps écrit ; l'objectif est d'apprendre à lire. Mais l'accompagnement médical reste indispensable, ce qui implique le suivi par un généraliste ou un spécialiste ouvert à la dimension psychosomatique, la coordination avec un psychiatre si nécessaire et bien sûr, la prise en compte des traitements en cours. ●

Les blocages *COMPORTEMENTAUX*

Amour, carrière,
relation aux autres ou
à l'environnement...
Malgré notre très bonne
volonté, l'empêchement
est parfois réel. Ni faiblesse
ni fatalité, il agit comme
un bouclier protecteur forgé
par notre histoire.

PAR **AUORE AIMELET**



Des amours sous conditions

AVEC **CAMILLE ROCHET**¹,

PSYCHOLOGUE CLINICIENNE ET THÉRAPEUTE DE COUPLE

LES MANIFESTATIONS

Chercher l'amour sans jamais le trouver, craindre l'engagement ou l'intimité, rester parce que nous n'osons pas partir, tomber toujours sur le même type de partenaire, être rongés de jalousie car incapables de faire confiance... Nombreux sont les blocages qui émergent en amour. « Ils sont liés à de fausses croyances, explique Camille Rochet. Nous avons tous une idée de ce qui est bon pour nous, une image de celui ou celle qui pourrait nous rendre heureux. Mais lorsque, en raison de notre éducation, de nos expériences ou de notre tempérament, cette carte du monde est trop rigide, elle nous contraint et nous limite. »

LES QUESTIONS À SE POSER

- « Suis-je au clair avec mes désirs ? » Nous pouvons officiellement vouloir former un couple et ne pas parvenir à l'être ou le rester. « Parfois, il y a deux objectifs incompatibles : aimer et être aimé d'un côté, et conserver une certaine indépendance de l'autre, par exemple. » Idem pour le cas inverse, lorsque nous repoussons l'idée de rupture par fidélité à une lignée d'ancêtres dûment mariés.
- « Qu'est-ce que j'attends d'une relation ? » En général, le blocage n'émerge pas tout de suite. « Au début, nous imaginons être parfaitement libres et comblés, puis nous nous heurtons à la réalité de l'autre et du quotidien et réalisons qu'ils ne répondent pas à toutes nos attentes – et pour cause, c'est impossible. C'est là que nous nous rigidifions. »

LES ACTIONS À MENER

Faire son bilan de couple : nombreuses sont les versions de ces questionnaires, souvent disponibles en ligne, qui ont l'intérêt, après un temps de réflexion, de favoriser le dialogue.

Se responsabiliser : notre fermeture parle surtout de nous. « Mieux vaut donc cesser de blâmer notre partenaire, et regarder en nous-mêmes ce qui est susceptible de se dénouer. »

Rassurer son enfant intérieur : « Derrière un blocage affectif, il y a toujours une ancienne blessure liée à un attachement fragile. » Pour amorcer un travail sur l'enfant intérieur, nous pouvons commencer par lui parler ou lui écrire, afin de reconnaître ses craintes.

Soigner un trauma : « La répétition d'histoires toxiques cache souvent un trauma profond. Parce que nous avons expérimenté de violentes émotions, nous n'arrivons pas ou plus à vivre sans, comme si le drame était nécessaire pour avoir le sentiment d'exister. » Malheureusement, l'exercice de la raison ne suffit pas puisqu'un tel schéma est ancré dans le corps. « Seul un travail psychothérapeutique, via une technique comme l'EMDR ou l'ICV par exemple, pourra apaiser le corps. »

1. Autrice des *Cinq Croyances qui empêchent d'être heureux en couple* (Larousse, 2022).

Une carrière en suspens

AVEC **CLARA LEVI**,

COACH ET DIRIGEANTE DE MTH COACHING¹

LES MANIFESTATIONS

Un blocage au niveau professionnel ne vient pas d'un manque d'envie ou de motivation, rassure d'emblée Clara Levi. « Il s'agit d'un mécanisme de protection, conscient ou non. Trois types de difficultés se posent. Nous pouvons avoir peur des conséquences de l'action et des émotions qu'elle va réveiller et, donc, typiquement, éviter de demander une promotion ou une augmentation. Nous pouvons aussi être tiraillés par un conflit interne, entre l'envie d'avancer et le risque que cela représenterait : ici, nous nous piégeons nous-mêmes via la procrastination, la dispersion, des ●●●



objectifs irréalistes. Enfin, nous pouvons être bloqués par un schéma identitaire très profond : en manque de légitimité, nous n'assumons pas de réussir, par exemple, d'avoir du pouvoir, de l'argent ou de "dépasser" nos parents. »

LES QUESTIONS À SE POSER

● « D'où et de qui viennent mes représentations du travail ? » Pour Clara Levi, « il convient de faire la part des choses entre les messages et les injonctions dont nous avons hérité et ce que nous avons envie d'incarner professionnellement ».

● « Qu'est-ce que je gagne à ne pas agir ? » « Il y a toujours un bénéfice secondaire à l'inaction, notamment en termes de sécurité ou de confort. Cela évite aussi d'éprouver certaines émotions comme la peur et la culpabilité. »

● « Quel est le coût de mon inaction ? » Vis-à-vis de nous (frustration, surplace), de l'équipe (manque de motivation, d'adaptation), et parfois de la famille (revenus plus faibles, absence de projets).

● « Qu'est-ce que je risque ? » Visualiser le pire mais aussi le meilleur (la personne que nous serions si la situation se débloquent) est porteur de sens et de confiance.

● « Qu'est-ce qui dépend de moi ? » Tout n'est pas possible. « Compte tenu du contexte mais aussi de nos besoins, ressources et freins, que pouvons-nous nous autoriser à faire, demander, dire ? »

LES ACTIONS À MENER

Se donner des permissions : nous avons le droit... de donner notre avis ou de réussir par exemple. « Il est important d'accompagner ces permissions de protection afin de nous sentir suffisamment en confiance pour évoluer », indique Clara Levi.

En parler avec sa hiérarchie et son équipe : collaborateurs et managers peuvent être des appuis. « Ce qui nous semble évident (notre syndrome de l'imposteur par exemple) ne l'est pas pour les autres qui, peut-être, ont à cœur d'aider. » Si nous craignons de nous exposer en interne, consulter un coach est toujours intéressant.

Faire son arbre de vie professionnel : « Retracer notre histoire de vie active permet de donner du sens à notre parcours. D'où venons-nous ? Quelles expériences ont été positives et épanouissantes ? Quelles

autres ont été inconfortables et frustrantes ? » Un bilan de compétences peut aussi être utile pour mettre en évidence nos capacités.

1. mthcoaching.com.

Une paralysie face aux autres

AVEC ANNE-FRANÇOISE CHAPERON¹,

PSYCHOLOGUE CLINICIENNE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE

LES MANIFESTATIONS

Anne-Françoise Chaperon distingue deux types de difficultés. « Les premières relèvent d'un manque d'affirmation de soi : nous n'arrivons pas à exprimer ce que nous pensons, ce que nous ressentons, parce que nous préférons éviter le conflit qui mettrait en péril le lien. » Les secondes sont plus complexes. « Ce sont les situations de harcèlement ou de manipulation. On retrouve souvent chez leurs victimes un schéma d'approbation ("J'ai besoin qu'on m'aime") ou un schéma de perfection ("Je veux être parfait"), ce qui attire les personnes qui jouissent d'asseoir leur emprise. »

LES QUESTIONS À SE POSER

● « Qu'est-ce que je vis réellement ? » En cas de difficulté d'affirmation de soi, il faut chercher des exemples concrets : dans quelles circonstances optons-nous pour le retrait ? Qu'éprouvons-nous alors (tristesse, culpabilité) ? Que pensons-nous (« Je ne suis pas à la hauteur », « Ce n'est pas le moment ») ? Comment réagissons-nous (silence, approbation) ? « L'idée est d'avoir une vision claire de l'enchaînement émotion-pensée-comportement, et dans quelles situations il survient. »

● « Que me dit mon corps ? » Si nous suspectons un cas d'emprise, nous pouvons avoir du mal à le reconnaître tant la personne mal intentionnée souffle le chaud et le froid. « Il est intéressant, au-delà des faits qu'il faut là encore répertorier, de nous interroger sur ce que nous

ressentons dans le corps : le cerveau reptilien comprend qu'il y a danger bien avant le cortex préfrontal. » Si des symptômes physiques (boule au ventre, mal de tête) se déclarent en sa présence, quelque chose ne va pas.

LES ACTIONS À MENER

Oser quand même : au quotidien, des techniques d'assertivité sont constructives. « Nous pouvons développer peu à peu, d'abord auprès de proches en qui nous avons confiance, des compétences sociales : comment faire une critique, opposer un refus, exprimer une insatisfaction, parler en son nom. »

Se protéger : dans une situation d'emprise, inutile de chercher à nous expliquer, tout sera utilisé en notre défaveur. La priorité est donc de fuir pour nous mettre à l'abri. « S'il est impossible de mettre immédiatement un terme à la relation parce qu'il s'agit de notre couple ou de notre travail, nous devons nous entraîner à contre-manipuler. Les phrases « brouillard » sont par exemple pertinentes : à une moquerie ("Tu as une sale tête"), nous pouvons répondre sans montrer que nous sommes affectés ("Ah bon ? Si tu le dis..."). » Ces méthodes, en attendant de pouvoir rompre, protègent. « Mais il va falloir y arriver, et pour cela, être accompagnés. »

1. Autrice de *Prendre en charge les victimes de harcèlement moral* (Dunod, 2023).

Une angoisse liée à notre environnement

AVEC **MARIE FRANCE PATTI**¹,

PSYCHOLOGUE CLINICIENNE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE

LES MANIFESTATIONS

« Nous avons tous nos petits blocages, rassure Marie-France Patti. Certains prennent la forme d'une tendance au contrôle (via des routines rassurantes, par exemple), d'autres sont plus pathologiques donc invalidants, lorsque l'angoisse se fixe sur un objet (phobie) ou que le

comportement devient obsessionnel et compulsif (TOC). Il arrive aussi que l'incapacité empêche d'agir et d'évoluer librement dans notre environnement (dépression). »

LES QUESTIONS À SE POSER

- « Jusqu'où suis-je empêché ? » Il convient d'abord de repérer les répercussions au quotidien de nos difficultés. « Le soin n'est à envisager que lorsque nous souffrons. Des petites manies sont aussi le reflet de failles secrètes, d'une posture avec les autres et dans le monde. Elles sont constitutives de l'individu, le signe d'une identité. En revanche, quand l'évitement empêche de vivre, de travailler, d'aimer, il y a urgence à prendre soin de soi. »
- « Qu'est-ce que j'ai vécu ? » Remonter le fil de notre histoire est une bonne piste. « Peut-être pouvons-nous faire un lien entre le blocage, son apparition, ses manifestations, et des expériences traumatiques du passé qui n'ont pas pu être conscientisées et élaborées. En parler à nos parents, notre fratrie, mais aussi à des proches permettra sans doute de faire remonter les souvenirs et faire émerger le sens de nos grippages. »

LES ACTIONS À MENER

S'appuyer sur l'entourage : « Celui-ci peut être d'une grande aide pour un enfant par exemple, le faire parler de ce qu'il ressent et essayer de le rassurer. Puis l'accompagner sur place et trouver avec lui le moyen d'apprivoiser la situation qui pose problème. » Le soutien des proches est aussi important à l'âge adulte. « Certains ont pour partenaire une personne qui leur sert d'étagère et qui leur permet d'affronter le monde. »

Modifier sa façon de penser et d'agir : les outils utilisés en TCC sont efficaces. « En cas de phobie, les techniques d'exposition progressive à l'objet ou la situation phobogène ont fait leurs preuves. Pour les TOC, il s'agira davantage de déconstruire les croyances pour réduire les symptômes et diminuer progressivement la perte de temps liée à la pratique répétée des rituels. Des exercices de relaxation sont aussi opportuns. »

Voir un professionnel de santé : si le symptôme de blocage devient source de souffrance, une prise en charge psychothérapeutique est indispensable, avec éventuellement l'appoint d'un traitement médicamenteux. ●

1. Coautrice avec Gérard Bonnet de *La Phobie, ces peurs qui nous habitent* (Éditions In Press, 2025).

Les blocages *MENTAUX*

Lorsqu'une pensée négative nous enferme, nous obsède, difficile d'arrêter de ruminer. Des actions simples permettent pourtant de nous en affranchir.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA**, AVEC **AURÉLIE DOCTEUR**¹,
PSYCHOLOGUE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE

LES MANIFESTATIONS

L'image la plus parlante est sans doute celle du petit vélo qui tourne en boucle dans notre tête. Une pensée, en général désagréable, impossible à chasser, revient inlassablement et nous enferme dans un ressassement qui peut durer des heures, des jours, des semaines, jusqu'à parfois tourner à l'obsession.

Ce sont parfois aussi tous nos processus de réflexion qui « bloquent », figés dans certains schémas, certains mécanismes, incapables de souplesse, d'adaptabilité. Comme si des œillères invisibles limitaient notre paysage mental, et nous empêchaient de changer de point de vue, de réviser nos « principes », nos « valeurs ».

« Que l'on parle de « rumination », d'« obsession » ou de « mode de pensée rigide », il s'agit de pensées qui bouclent, résume Aurélie Docteur. Des pensées répétitives, le plus souvent négatives, soit défaitistes-pessimistes, soit sur le mode de l'inquiétude, en fonction de la tonalité de l'humeur et des préoccupations du moment : « J'ai tout raté », « Je n'aurais pas dû... », « Je n'y arriverai jamais » ; ou bien : « Et s'il se passe un truc grave aujourd'hui ? », « Et si je ratais ma présentation ? ». La rumination est un processus cognitif tout à fait « normal », tant qu'elle vise la résolution d'un problème. Mais elle devient douloureuse, voire pathologique, quand elle n'est pas productive, qu'elle ne résout rien du tout et, au contraire, nous enferme dans des certitudes accablantes, des anticipations négatives, des peurs : on ne va pas y arriver, on a mal fait, on va certainement mal faire... »



LES QUESTIONS À SE POSER

- « Est-ce que je ne serais pas en train de ruminer ? » Aurélie Docteur le rappelle : « L'esprit est bien fait, nous savons quand nous ruminons. Une étape incontournable consiste à prendre conscience qu'une pensée – même très convaincante ("Je ne vais pas y arriver"...) – est en train de se répéter dans notre tête, telle une petite musique de fond. »
- « Qu'est-ce que je suis en train de ruminer ? Et quel est le contenu, en général, de mes réflexions envahissantes ? » La psychologue suggère d'identifier le top 3 de ses ruminations :
 - > « Quels commentaires sur moi ces idées fixes engendrent-elles ? »
 - > « Ces commentaires évoquent-ils des petites phrases assassines qui peuvent résonner depuis mon (lointain) passé ? »
 - > « Quel contexte, quelles situations favorisent le processus ? Est-ce que je rumine systématiquement quand je suis chez moi, seul, à bosser devant mon ordinateur ? Ou plutôt dans la rue ? Ou bien au boulot avec des collègues ? » « Si l'on veut changer la donne, conseille Aurélie Docteur, il faut repérer les récurrences, les points communs. »

LES ACTIONS À MENER

Pratiquer l'auto-observation : « On change mieux ce que l'on a bien observé de son comportement, de ses pensées, de ses émotions, insiste Aurélie Docteur. Même si le constat n'est pas toujours agréable. On peut se donner un petit temps, par exemple tous les soirs ou tous les jours, si possible à peu près à la même heure, pour noter des moments où l'on a ruminé. En précisant bien le contexte et le contenu de sa rumination : étiez-vous seul ? Ou en compagnie de qui ? Avez-vous anticipé une situation stressante ? Ressassé une remarque blessante ?... »

S'entraîner à passer en mode « résolution de problème » : « Il y a des ruminations productives, développe la psychologue. Comment vais-je faire pour mener à bien demain cette présentation, parler à mon boss, comprendre ce nouveau logiciel... ? Celles qui bloquent et conduisent en général à des conclusions négatives sont beaucoup plus abstraites et relèvent le plus souvent du "pourquoi" ("Pourquoi je n'y arrive pas ?" "Pourquoi

est-ce que j'ai fait ça ?" "Pourquoi m'a-t-il ou elle dit ça ?"...). L'idée est de transformer le pourquoi en comment. Savoir se dire, dès que la fenêtre pop-up s'ouvre : "Stop, tu es en train de boucler, mais quel est concrètement le problème ? Et comment faire pour le résoudre ?" Mon problème, c'est celui-là, à ce moment-là, il a une solution. »

Apprendre à défusionner de ses pensées envahissantes, à se décentrer : « Pour cela, toutes les pratiques d'ancrage utilisées en méditation sont précieuses, explique Aurélie Docteur, parce qu'elles ramènent au moment présent. Alors que lorsqu'on rumine, on est souvent bloqué dans le passé ou dans le futur. »

Pour détourner notre attention d'une pensée obsédante, et sortir de ses schémas cognitifs automatiques, la psychologue suggère :

- > Des exercices de respiration (ne serait-ce que se concentrer sur le va-et-vient du souffle), notamment la cohérence cardiaque (voir les applications dédiées).
- > Les techniques de *grounding* (ou d'ancrage) comme le « 5-4-3-2-1 », qui permet de déployer son attention sur ses cinq sens : on observe cinq choses que l'on voit, puis quatre choses que l'on touche, trois choses que l'on entend, deux choses que l'on sent, et éventuellement une chose que l'on goûte. On réintègre le corps, ici et maintenant.
- > Le « questionnement socratique » : votre pensée est-elle vraie, à l'épreuve des faits ? Vous fait-elle du bien ? Est-elle utile ?
- > La recherche d'alternatives de pensée. L'idée n'est pas de se convaincre du contraire de ce que l'on ressasse, mais de se demander : « Je peux penser ça, mais face à la même situation de départ, qu'est-ce que je pourrais penser de différent, pas forcément positif, mais vrai aussi ? Et si j'étais observateur de la scène, qu'est-ce que je penserais ? Et qu'est-ce que j'aurais pu penser, moi, à un moment où j'allais mieux, où j'étais peut-être moins stressé, moins fatigué, moins triste ? » « Il ne faut surtout pas lutter contre une idée répétitive, essayer de la stopper, souligne Aurélie Docteur, mais l'observer, et voir ce qu'on peut en faire. Faire un pas de côté. » ●

1. Maître de conférences en psychologie clinique et en thérapie comportementale et cognitive à l'université Paris-Nanterre, elle est notamment coautrice avec Christine Mirabel-Sarron de *Pratiquer la thérapie de pleine conscience (MCBT) pas à pas* (Dunod, 2021).

Les blocages ÉMOTIONNELS

Qu'elles soient verrouillées ou, au contraire, débordent en toutes circonstances, nos émotions peuvent nous entraver. Voici de précieuses clés pour les canaliser et les utiliser à bon escient.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA**, AVEC **NATHALIE RAPOPORT-HUBSCHMAN**¹,
MÉDECIN ET PSYCHOTHÉRAPEUTE, ET **EUDÉS SÉMÉRIA**²,
PSYCHOLOGUE CLINICIEN ET PSYCHOTHÉRAPEUTE

LES MANIFESTATIONS

Que l'on soit incapable de pleurer, d'avoir les larmes aux yeux, d'éclater de rire, de piquer une colère, ou de serrer fort un ou une amie dans ses bras pour lui dire qu'on l'aime et qu'on est heureux de le ou la voir... c'est de la même expérience d'impuissance qu'il s'agit. L'impossibilité de laisser s'exprimer (étymologiquement « faire sortir de soi ») ce que nous ressentons. Les larmes, le rire, le geste, les mots restent bloqués au fond de nous, avec parfois cette sensation de gorge nouée, de souffle court, de paralysie... Rien ne sort, et ça fait mal. Mais il peut aussi s'agir d'une incapacité même à ressentir certains affects, comme si nous étions privés d'une partie de la palette. Que ce soit de certaines émotions ou de certaines nuances : nous sommes abonnés au même registre, par moments comme anesthésiés, et à d'autres, incapables de « redescendre » d'une colère ou d'en finir avec un chagrin, une rancœur, une émotion sur laquelle « nous bloquons » et qui envahit tout notre paysage intérieur.

« On pourrait opposer la sensation de « blocage » à celles de choix et de liberté, souligne notre chroniqueuse Nathalie Rapoport-Hubschman. C'est être coincé dans un mode de réaction émotionnelle que l'on ne comprend pas, qui ne nous ressemble pas ou plus, et que l'on voudrait voir évoluer. Comme si l'on fonctionnait en pilotage automatique dans certaines situations. On

éprouve le besoin de retrouver la liberté de ressentir et de récupérer une marge de manœuvre : d'élargir sa palette de ressentis, mais aussi de ressentir et d'exprimer ce que l'on ressent de façon plus juste ou plus apaisée, plus en cohérence avec soi-même. »

LES QUESTIONS À SE POSER

- « Quelles expériences (traumatiques) passées ont pu couper en moi le flux naturel des émotions, la spontanéité, le laisser-aller nécessaire pour être capable d'éprouver et d'exprimer ? » L'inhibition peut être une forme de protection, de défense.
- « Quelles injonctions familiales pèsent encore sur moi aujourd'hui ? » La palette est large : « Il ne faut pas montrer ses émotions, un grand garçon ou une grande fille ne pleure pas, cela ne se fait pas de rire trop fort, ne crie pas pas... » ? « Quels modèles de figures d'autorité qui « savent se retenir » ai-je intégré ? Quelles vertus cardinales (la retenue, la modestie, la sagesse, la discrétion...) ? »
- « De quoi ai-je peur ? » Eudes Séméria le remarque : « Tout part souvent d'une peur. D'enfreindre la règle familiale ? De déplaire ? D'être rejeté, abandonné ? »
- « Quelles sont mes émotions « manquantes », interdites ? Quelles sont celles qui m'empoisonnent la vie ? »
- « Quelles sont les situations dans lesquelles je ressens le blocage ? Quels sont les éléments déclencheurs/



inhibiteurs ? » Parfois, souligne Nathalie Rapoport-Hubschman, « un déclencheur peut être interne : une pensée, un souvenir... »

● « Qu'est-ce que je ressens quand ça bloque ? Quels sont les mots que j'emploie pour décrire et interpréter la situation ? » Selon Nathalie Rapoport-Hubschman, « cette autoanalyse, très factuelle, permet de faire un pas de côté, d'être plus à même de repérer certains automatismes, et de détricoter, à froid, des mécanismes qui nous limitent, nous inhibent, afin d'en sortir ».

LES ACTIONS À MENER

Oser transgresser les conditionnements de son éducation : « Un blocage est souvent lié à des règles familiales, explique Eudes Séméria, des interdits engrammés dès l'enfance qui restreignent, rétrécissent le champ émotionnel. Pour pouvoir avancer, il faut savoir les repérer, les remettre en question, s'en libérer. »

Identifier et nommer les émotions que nous aimerions ressentir davantage : « Faites-vous une petite fiche avec une liste, suggère Nathalie Rapoport-Hubschman. Élargir notre palette commence par élargir notre répertoire : trouvez des mots qui illustrent ces affects que vous ne ressentez pas souvent, laissez-les résonner en vous. Autorisez-vous ce voyage mental et émotionnel pour les laisser vous pénétrer, et vous habiter. »

Réintroduire des moments d'émotion par petites touches : « Ne vous brutalisez pas, prévient Eudes Séméria, allez-y pas à pas. Mais un peu tous les jours : avec vos proches, vos collègues de travail, des commerçants... Prêtez attention à ce que vous ressentez, et manifestez-le. Plus on exprime, plus on ressent. Osez dire : « Je suis content de te voir », ou « Je me sens triste aujourd'hui ». Réduisez les distances physiques, et détendez votre visage. Mettez-vous plus souvent en vulnérabilité. L'attitude, la posture, le comportement sont très importants. »

Lire, aller au cinéma, rêver... : « Les fictions provoquent en nous un flot d'émotions que la vraie vie ne nous laisse pas toujours ressentir, pris dans nos automatismes, développe Nathalie Rapoport-Hubschman. En s'identifiant à des personnages fictifs, en vivant des situations extraordinaires, on éprouve une palette d'émotions beaucoup plus large et intense. Cela mobilise nos capacités d'imagerie, précieuses notamment pour nous créer des moments ressources, des vécus émotionnels auxquels se raccrocher pour sortir du pilotage automatique. »

S'aligner avec ses valeurs : « Plus on est en accord avec soi, plus on est à même de choisir librement la palette d'émotions qui nous ressemble, et les couleurs de notre existence. En jouant sur toutes les tonalités possibles, à la façon du peintre qui ne se contente pas du blanc et du noir. »

Réhabi(li)ter son corps (sports, chant, yoga, sophrologie, kinésiologie, shiatsu...) : c'est là que naissent et se manifestent les émotions. Là aussi que l'on peut reprendre la main quand l'une d'elles est trop présente ou trop forte, avec par exemple, des exercices de respiration, d'ancrage, ou de « nettoyage » (on imagine le mot « Stop », et l'on bouge dans tous les sens, ou on monte les épaules sur l'inspiration, on bloque le souffle en serrant les poings, et l'on fait des mouvements d'épaules de bas en haut quelques secondes, puis on relâche tout sur l'expiration).

Écrire : c'est excellent pour laisser de la place à ses ressentis et les exprimer sans se mettre en danger. « Écrire est forcément un déploiement de soi, affirme Eudes Séméria. C'est une façon de dépasser ses peurs (infantiles), et de s'approprier son passé, sa vie. » ●

1. Autrice notamment de *Vivre en accord avec soi* (Odile Jacob, 2024).

2. Auteur notamment des *Quatre Peurs qui nous empêchent de vivre* et d'*Écrire, dépasser les peurs qui nous limitent* (Albin Michel, 2024 et 2023).

En sortir par la thérapie

Se faire aider, oui, mais par qui ? Présentation de quatre grandes approches pour s'orienter en fonction de sa problématique, bien sûr, mais aussi de sa propre lecture du symptôme.

PAR **AUORE AIMELET**

L'approche psychanalytique

La psychanalyse fait l'hypothèse de l'existence d'un inconscient qui motiverait certaines de nos pensées, rêves, comportements et symptômes pathologiques. Tout l'objectif est donc d'amener ce « refoulé » à la conscience, grâce à la parole. Les conflits intrapsychiques qui font obstacle se révèlent peu à peu et sont analysés. Le transfert, c'est-à-dire la qualité de la relation à l'analyste, est lui aussi exploré pour révéler les traces laissées par les premiers attachements, aux parents le plus souvent. À la suite de Freud, la psychanalyse s'est enrichie de nombreux courants, avec Jung ou Lacan, et a donné naissance aux psychothérapies analytiques.

L'approche humaniste, existentielle et psychocorporelle

Elle considère l'individu dans sa globalité, physique, psychique, émotionnelle et sociale, et reconnaît son vécu, forcément subjectif, pour que celui-ci lui donne du sens et l'accepte avec davantage de sou-



plesse. De nombreuses méthodes partagent ce principe holistique : la gestalt-thérapie, l'approche centrée sur la personne, l'analyse transactionnelle ou encore les thérapies psychocorporelles. En fonction de leur école et de leur grille de lecture, les praticiens peuvent, en plus des échanges, s'appuyer sur des techniques comme l'hypnose, l'EMDR, l'ICV ou le toucher thérapeutique.

L'approche cognitivo-comportementale

Elle s'attache à modifier les pensées, les sentiments et les réactions puisque le symptôme repose sur de mauvais apprentissages.

Le but ici sera d'identifier les facteurs de maintien du blocage et de le dénouer à l'aide de stratégies thérapeutiques. Différentes techniques sont utilisées, comme l'observation des croyances, l'évaluation du comportement, l'entraînement aux habiletés sociales ou l'exposition progressive à ce qui est redouté. Un objectif clair est formulé et des bilans d'étapes sont prévus pour vérifier les progrès.

L'approche systémique

Particulièrement indiquée en cas de difficultés communes, conjointes ou relationnelles, la thérapie systémique vise à comprendre comment le système dysfonctionne. La thérapie familiale et la thérapie conjugale constituent aujourd'hui les applications les plus répandues de cette approche. En séance, sont analysés les paroles, postures, gestes, émotions, silences des uns et des autres pour mieux cerner la problématique, explorer les interactions bloquées et les remettre en mouvement pour que le système redevienne vivant. ●



Normalien, agrégé d'anglais, il présente *La Grande Librairie* sur France 5, le mercredi à 21h05. Il signe aussi, sur RTL, une chronique culturelle le vendredi dans *La Matinale*, et anime une émission hebdomadaire le week-end. Il est le parrain de l'ONG Bibliothèques sans frontières, qui favorise l'accès à l'éducation, l'information et la culture en France et dans le monde entier.

Les pages blanches de Stephen King

Vous connaissez le coup de la panne. Ce genre de blocage auquel on ne comprend rien, dont on nous dit, plein d'empathie, que ça « arrive à tout le monde » mais dont on se passerait bien ! En littérature, c'est le fameux « syndrome de la page blanche », le mal de l'écrivain incapable d'écrire et qui cherche à s'en sortir par tous les moyens. Un mythe pour certains, une coquetterie pour d'autres, mais aussi une angoisse récurrente, que l'on retrouve un peu partout dans les romans de l'Américain Stephen King, maître de l'épouvante. Souvenez-vous du Jack Torrance de *Shining*, adapté au cinéma par Stanley Kubrick, cet ancien professeur alcoolique et violent, qui tente tant bien que mal d'écrire une pièce de théâtre mais qui ressasse mécaniquement la même phrase. De Paul Sheldon, dans *Misery*, cet auteur de romans populaires immortalisé dans le film de Rob Reiner, qui ne peut plus sentir ce qu'il écrit et se condamne lui-même à la page blanche, au désespoir de ses fans les plus inquiétants. Ou encore de Mike Noonan, dans *Sac d'os*, dont l'impasse créative est liée à la mort de son épouse. Force est de le constater : chez Stephen King, les nombreuses paralysies d'écrivains sont autant de prétextes et de portes d'entrée pour la terreur. Si la page reste blanche, quelqu'un d'autre s'en emparera, qu'il s'agisse d'étranges entités, de fantômes, d'une fan furieuse ou d'un vieil hôtel hanté. Car pour l'écrivain américain, le blocage est indissociable de la peur. La peur de ne pas avoir de talent

ou de ne pas faire aussi bien qu'avant. La peur de ne pas être au niveau, de ne pas avoir d'idées, de manquer de créativité. La peur de s'y mettre une bonne fois pour toutes. C'est cette peur qui est la source de tous les maux – sans mauvais jeu de mots. Pour Stephen King, qui a souvent encouragé ses pairs à écrire sur des sujets qui leur sont familiers, il n'y a rien d'étonnant à ce que ses livres parlent de son drôle de métier. En plus des figures d'écrivains bloqués qui parsèment son œuvre romanesque, il en a même fait un essai, chéri par tous les apprentis auteurs, où il avance que « le moment le plus effrayant est toujours avant de commencer. Après, les choses ne peuvent que s'améliorer ».

Au fond, la page blanche, pour lui, c'est celle qui attend d'être remplie. Et qui le sera, à la seule condition que l'on s'impose une rigueur et une discipline quotidienne. Alors au lieu d'y voir une malédiction ou un signe que la chance, le talent ou le génie se sont soudainement évaporés, il faut plutôt envisager cette page comme le support d'un travail qui exige nombre de tentatives et nombre d'échecs. Se reposer sur un supposé syndrome que les savants nomment leucosélophobie, c'est non seulement une (mauvaise) excuse pour ne pas écrire, mais une façon de perpétuer ce mythe qui voudrait que l'écriture relève de l'inspiration, de l'illumination ou du génie. En aucun cas, nous dit Stephen King : c'est de l'artisanat. La leçon a le mérite d'être claire : donnez-vous un coup de pied dans le derrière. ●



C'EST LA VIE

Les couleurs que nous aimons et celles que nous ne pouvons pas voir en peinture en disent beaucoup sur nous, notre histoire et notre personnalité.

L'un des grands spécialistes des couleurs, l'historien Michel Pastoureau, nous éclaire. Et l'engouement des adultes pour les jeux de société, que révèle-t-il? Ségolène Barbé a enquêté. Quant à Émilie Poyard, elle donne des clés aux aidants pour éviter l'épuisement – eux qui sont souvent les grands oubliés des questions de dépendance et de maladie.

LES COULEURS *influencent-elles notre humeur ?*

Utilisées par les humains depuis la nuit des temps, les couleurs sont bien plus qu'une mode, une émotion ou une attirance. Elles sont d'abord une lumière, celle qui émane de la teinte, celle qui éclaire notre histoire, celle qui entre en résonance avec notre mental. Découverte de soi en Technicolor.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

“**L**a couleur est un pouvoir qui influence directement l’âme », écrivait le peintre Vassily Kandinsky, persuadé que les teintes vives et éclatantes de ses toiles provoquaient une résonance émotionnelle immédiate. Confettis du nouvel an, costumes bariolés du carnaval, ballons multicolores des goûters d’enfants... Souvent associées à la fête ou à la joie des plus jeunes, les couleurs nous mettent-elles forcément de bonne humeur ? Apaisantes ou stimulantes, douces ou éclatantes, chaleureuses ou plus froides, ont-elles des effets différents sur nos émotions et nos comportements ?

L’IMPACT DE LA LUMINOSITÉ

Pour l’historien Michel Pastoureau¹, grand spécialiste du sujet, notre rapport aux couleurs est d’abord une affaire de mode et d’époque. « Dans les années 1970, il y avait cette idée un peu naïve que les couleurs vives et les contrastes violents allaient égayer la vie : on s’est mis à habiller les trains en orange, à faire des cuisines vert pomme ou marron. Au bout d’une décennie, cela a fini par nous fatiguer et nous sommes revenus à des teintes plus sobres », résume-t-il, s’insurgeant contre la prééminence souvent accordée aux couleurs vives. « Lorsque je vois des magazines qui titrent sur le retour des couleurs au printemps, je trouve cela absurde car elles n’étaient pas absentes pendant l’hiver, poursuit-il. Beaucoup de personnes aiment aussi les teintes plus sombres, plus tristes ; dans les enquêtes d’opinion, le gris est loin d’être le plus mal placé. » Si nous sommes de meilleure humeur au printemps, c’est d’abord, affirment les scientifiques, parce que la luminosité y est plus importante : les jours rallongent, le soleil plus présent fait ressortir le bleu du ciel, le vert tendre des feuilles, le rose des pruniers en

fleurs... « La luminosité (le côté plus ou moins clair ou foncé) fait partie des trois dimensions qui créent une couleur, avec la saturation (brillant ou plutôt pastel) et la teinte (rouge, vert, bleu...), rappelle Déborah Epicoco, psychologue cognitive et chercheuse à l’institut de psychologie de l’université de Lausanne (Unil). Or, il est prouvé scientifiquement que la luminosité a un impact sur notre bien-être : on propose ainsi de la lumniothérapie aux patients atteints de dépression saisonnière pendant les mois d’hiver. »

UNE AUTRE COMMUNICATION

Davantage que les teintes en elles-mêmes, c’est donc sans doute leur luminosité qui influence notre humeur, mais aussi, dans une moindre mesure, les émotions que notre cerveau associe de manière automatique à certaines couleurs. « D’après les études que nous avons réalisées à l’Unil (colourexpérience.ch) dans plus de soixante-dix pays et en plus de quarante-cinq langues, les correspondances entre couleurs et émotions sont similaires quels que soient l’âge, le genre ou la langue, résume Déborah Epicoco. Le bleu, le jaune ou le rose évoquent souvent des émotions positives, alors que le noir, le gris et le brun sont plutôt connotés négativement. Mais il s’agit d’associations cognitives, pas d’effets émotionnels immédiats : voir du jaune nous fait souvent penser à la joie, ce qui ne veut pas dire que nous allons forcément en ressentir. »

Ces associations sont malgré tout souvent utilisées en communication pour renforcer un message ou transmettre certaines valeurs. « L’auteur et philosophe Fabrice Midal a vu sa chaîne YouTube exploser lorsqu’il s’est mis à utiliser le jaune de façon récurrente comme signature visuelle : lunettes jaunes, chaussures jaunes, fond jaune, assure ainsi la coach en image Loren Fascianel dans *Dopamine dressing* (Eyrolles, 2025). Si les influenceurs mentalistes comme Charlie Haid cartonnent sur fond de vidéo violet, ils n’ont pas choisi cette couleur au hasard : c’est celle de la magie, de l’intuition et de la conscience. »





LA NUANCE DES ÉMOTIONS

Ces correspondances quasi universelles entre couleurs et émotions s'expliquent peut-être par la mondialisation, qui uniformise nos goûts et nos références, ou encore pour des raisons biologiques liées à notre évolution. « La couleur a toujours été une caractéristique visuelle que l'humain a utilisée pour survivre : "Puis-je m'approcher ?", "Est-ce que je peux manger cela ?", analyse pour sa part Sabrina Bouhassoun, neuropsychologue et docteure en psychologie. Si le vert est considéré comme apaisant, c'est sans doute parce que nous l'avons associé au cours de notre évolution à ce qui nous permettait de nous nourrir : les légumes, la nature... »

Une équipe de recherche japonaise a ainsi fait porter à des patients anxieux des lunettes vertes pendant une ponction intraveineuse : ils ont montré moins de signes physiologiques de stress et rapporté moins de douleurs que ceux qui portaient des lunettes transparentes². Le rouge, lui, a toujours été jugé plus inquiétant : il évoque la passion amoureuse, mais aussi la colère, le sang, l'interdit. « C'est la seule couleur qui a réellement une influence sur notre système physiologique et qui fait réagir les nourrissons lorsqu'elle leur est présentée », assure Déborah Epicoco. Générateur de stress, rehaussant notre seuil attentionnel, le rouge est associé aux panneaux de signalisation routière, aux feux rouges ou encore aux corrections au stylo de la maîtresse... « On a appris depuis toujours qu'il pouvait indiquer un danger, ce qui a aussi infusé dans la sémantique – voir rouge, être dans le rouge à la banque, ou bien, plus récemment, faire attention aux *red flags* dans une relation... Ces expressions renforcent encore davantage, au fil des générations, cette association entre couleur et affect », poursuit Sabrina Bouhassoun. À l'inverse, d'autres expressions accentuent l'aura positive associée à certaines couleurs : voir la vie en rose, être blanc comme neige, avoir carte blanche...



DES ASSOCIATIONS CULTURELLES

C'est d'abord entourés des couleurs que nous aimons que nous nous sentons apaisés et ressourcés. Par exemple, dans le monde occidental, depuis plus d'un siècle, le bleu est la couleur préférée, peut-être pour des raisons culturelles. « En Occident, on a grandi avec l'idée que le bleu était apaisant et le rouge excitant, mais ce n'est pas le cas dans tous les pays, assure Michel Pastoreau. Les peuples du Grand Nord, par exemple, qui sont saturés de blanc, sont apaisés lorsqu'ils voient une couleur différente, comme le rouge. En Afrique subsaharienne aussi, le rouge est plutôt calmant alors qu'on n'aime pas beaucoup le bleu, une couleur très rare qui renvoyait plutôt à l'Européen. » Selon l'enquête de l'Unil, les personnes vivant dans des pays pluvieux seraient ainsi plus susceptibles d'associer le jaune à la joie que celles qui vivent dans des pays ensoleillés, où le jaune est davantage lié à la sécheresse.

“L'enfance compte énormément dans le rapport que nous avons aux couleurs”

• MICHEL PASTOUREAU, HISTORIEN •

L'impact d'une couleur dépend de la personne qui la regarde, de son environnement mais aussi de son histoire personnelle. Si vous sentez apaisé par le bleu, c'est peut-être aussi par « association émotionnelle », parce qu'il vous rappelle les vacances en bord de mer de votre jeunesse. À l'inverse, si vous avez été hospitalisé durant l'enfance, vous avez peut-être gardé une aversion plus ou moins consciente pour le blanc, qui reste pour vous associé aux blouses blanches de l'hôpital. « L'enfance compte énormément dans le rapport que nous avons, adultes, aux différentes couleurs », affirme Michel Pastoureau qui, pour sa part, déteste le doré et toutes les couleurs qui brillent. « Je pense que cette couleur me rappelle la grand-mère d'un camarade de classe, qui était une femme assez méchante et toujours couverte de bijoux et de bracelets, sourit-il. Je n'aime pas non plus les valeurs auxquelles cette couleur renvoie : les paillettes et le bling-bling. »

UNE INVITATION À S'ASSUMER

Nos teintes préférées nous renvoient à notre histoire, à nos valeurs, à la manière dont nous souhaitons nous présenter aux autres. « J'aime porter un soutien-gorge rouge vif sous mes vêtements plutôt sages, confie ainsi Charlene, 52 ans. Personne ne le voit, mais moi, je le sais, et cela me met de bonne humeur, comme si ce secret me rendait plus puissante, un peu “femme fatale”. »

On passe parfois toute une vie à se réconcilier avec une couleur qu'on aimait bien instinctivement mais qui ne correspondait pas à l'image que l'on souhaitait renvoyer. « Le rose, c'était pour les filles, et moi, je voulais m'éloigner de ce symbole, de ce stéréotype féminin qu'on nous impose dès l'enfance. Je voulais être forte, indépendante, différente de ce que cette couleur représentait pour la société, mais avec le temps, je me suis rendu compte que rejeter le rose, c'était rejeter une partie de moi-même », raconte ainsi Coralie, 40 ans, qui assume aujourd'hui avec bonheur ses tailleurs et ses Crocs roses.

Pour porter certaines couleurs, il faut quelquefois prendre du recul par rapport aux injonctions sociétales ou parentales. « Des mères parfois font passer des messages à leurs enfants concernant les couleurs en utilisant des petites phrases du style : “Comme tu es blonde, tu ne peux pas porter de rouge.” Il y a aussi certaines familles où on ne portait que du bleu marine, du noir ou du blanc... C'est important de prendre conscience de ces croyances pour s'en détacher et revenir aux teintes vers lesquelles nous portait spontanément notre intuition, qui sont souvent celles qui nous correspondent le mieux », assure Hélène Baudrand, experte en colorimétrie (@nos.renaissances).

Pour la spécialiste, qui aide ses clientes à déterminer la palette de couleurs en harmonie avec leurs coloris naturels (teint, yeux, cheveux, lèvres...) et les contrastes de leur visage, nous pouvons tous porter du rouge, du vert, du jaune ou du violet, à condition de trouver, dans chacune de ces couleurs, la nuance qui saura nous mettre en valeur. « S'habiller dans des teintes qui nous donnent bonne mine renforce énormément notre énergie et notre estime de soi, poursuit Hélène Baudrand. La colorimétrie est une invitation à s'accepter sans se comparer aux autres, puisque chacun a une palette de couleurs différente. Elle nous aide à prendre notre place, à accepter d'être vu tel qu'on est : beaucoup de timides se cachent par exemple derrière des couleurs vives pour éviter de montrer leur douceur et leur vulnérabilité. »

D'avantage qu'à certaines vérités scientifiques, les couleurs qui nous font du bien sont d'abord liées à notre histoire personnelle et à notre intuition. Les chercher est aussi un chemin qui nous aide à mieux nous connaître et à renforcer notre énergie. ●

1. Michel Pastoureau, auteur entre autres, avec Dominique Simonnet, du *Petit Livre des couleurs* (Points, 2025).

2. Source : « Effects of Green Color Exposure on Stress, Anxiety, and Pain During Peripheral Intravenous Cannulation in Dental Patients Requiring Sedation » de Yukihiro Takemura, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021.



Tous fous de jeux de société

Chez soi ou dans un bar, avec des amis ou des inconnus, les soirées « plateau » connaissent un engouement inattendu à l'heure du tout écran. Un supplément d'âme bienvenu pour lutter contre une certaine morosité. Faites vos jeux!

PAR SÉGOLÈNE BARBÉ

Du 27 février au 1^{er} mars, un Festival de Cannes moins connu ouvre ses portes : le Festival international des jeux (festivaldesjeux-cannes.com/fr), qui attire chaque année plus de cent mille passionnés... Jugés autrefois un peu poussiéreux et tout juste bons à occuper les jours de pluie, les jeux de société connaissent depuis une vingtaine d'années un véritable engouement : quatre-vingt-dix mille boîtes de jeux sont vendues chaque jour, et 52 % des Français y jouent au moins une fois par mois (FIJ, 2025).

UN MOMENT DE PARTAGE EN RÉEL

À l'heure de l'omniprésence des écrans, jouer en famille devient un gage de bonne parentalité, une manière de transmettre aux enfants certaines valeurs (attendre son tour, accepter de perdre...). Mais ces moments ludiques se partagent aussi aujourd'hui entre adultes, de manière beaucoup plus assumée qu'autrefois. « Plus complexes, plus créatifs, les jeux ont gagné en légitimité

culturelle, avec des prix et des auteurs reconnus, analyse Vincent Berry, sociologue spécialiste des cultures ludiques et professeur au sein du laboratoire Experice à l'université Sorbonne-Paris Nord. La sociologie des joueurs s'est aussi transformée : dans les années 1960, on jouait beaucoup aux cartes ou aux dés dans les milieux populaires, alors que, depuis les années 1980, les joueurs appartiennent en majorité aux classes moyennes et supérieures. » Beaucoup ont redécouvert la joie de partager des parties endiablées pendant le confinement et n'ont jamais arrêté.

À la maison, à la ludothèque ou dans l'un des nombreux bars à jeux de l'Hexagone, jouer ensemble permet de développer la convivialité, d'aller plus facilement vers les autres, de profiter de la joie d'être ensemble sans avoir à parler de soi ou évoquer des sujets sérieux. « Les week-ends d'hiver, nous allons souvent jouer entre amis au Dernier bar avant la fin du monde (dernierbar.com à Paris et Lille), raconte ainsi Marine, 37 ans. J'adore la déco geek (*Star Wars*, *Le Seigneur des anneaux*...), le côté chaleureux lorsqu'il fait froid et nuit dehors. Ce sont des moments insoucians, un peu régressifs, très générationnels : nous retrouvons le plaisir que nous avions, adolescents, à aller jouer chez les uns et les autres, car dans les années 1980 et 1990, les portables n'existaient pas encore. »

UN BONUS POUR LES FACULTÉS COGNITIVES

Apprendre des règles parfois compliquées, anticiper, se montrer créatif, s'adapter aux comportements des autres... Pour les adultes comme pour les enfants, jouer permet aussi d'acquérir des compétences, de prendre confiance en soi. « Certains privilégient les jeux d'ambiance alors que d'autres veulent vraiment se creuser les méninges, se dépasser, explique la psychosociologue Alexandra Marin, présidente de l'association Jeux M'Creuse (jeuxmcreuse.fr), qui organise trois vendredis par mois dans son petit village de la Creuse des soirées jeux entre adultes. Même à l'âge adulte, il y a souvent une peur de ne pas bien comprendre, d'échouer... L'un des bienfaits du jeu, c'est justement de pouvoir se lancer sans véritable enjeu puisque si l'on rate, il n'y aura pas de conséquences dans la réalité. »

Tout au long de la vie, les jeux nous aident aussi à entretenir nos facultés cognitives, à créer de nouvelles connexions neuronales. En laissant une place au

hasard, ils nous enseignent aussi le lâcher-prise, nous permettant peut-être de mieux accepter ce que nous ne maîtrisons pas, voire d'exorciser certaines de nos peurs. « Le jeu Pandemic (Z-Man Games) par exemple, où il faut coopérer pour trouver des remèdes aux virus qui se propagent sur les différents continents, a beaucoup de succès, poursuit Alexandra Marin. C'est sans doute un peu cathartique, comme s'il nous aidait à nous sentir plus acteurs, à reprendre un peu le pouvoir sur la situation réelle. » Wingspan (Matagot), pour jouer à l'ornithologue amateur ; CO₂ Second chance (Giochix), pour construire des centrales électriques propres ; Climat Tic-Tac (Bioviva) pour lutter ensemble contre le réchauffement climatique... La mode est aujourd'hui aux jeux écolos, pour essayer, au moins sur un plateau de jeu, de limiter les effets de la pollution et protéger la planète. « Pendant les Trente Glorieuses, les jeux étaient plutôt à la gloire du progrès technique et industriel, alors que ceux évoquant la finitude des ressources sont apparus dès les années 1980, rappelle Vincent Berry. Si les jeux de société ont autant de succès, c'est aussi parce qu'ils expriment les problématiques et les préoccupations sociales d'une époque. »

L'OUBLI DES SOUCIS LE TEMPS D'UNE PARTIE

Dans une perpétuelle tension entre réel et imaginaire, les jeux nous confrontent à ce que nous redoutons mais nous offrent aussi la possibilité de nous évader, de changer d'identité, de métier, de valeurs. Il est parfois jouissif de pouvoir mentir en toute bonne conscience grâce à une partie de Monopoly « spécial tricheurs » ou d'explorer sa part sombre lors d'une partie de Loup-Garou. De plus en plus immersifs, ils nous transportent souvent dans un autre univers, nous permettant d'atteindre cet état de *flow* – théorisé par le psychologue hongrois Mihály Csíkszentmihályi dans les années 1960, une sorte de concentration intense et de détente totale qui nous délivrent, au moins pour un temps, du stress et des ruminations. « Le plaisir du jeu, c'est aussi de ne pas voir le temps passer parce qu'on est entièrement présent à ce que l'on fait », rappelle Alexandra Marin.

Enquête, stratégie, logique, adresse, culture générale, ambiance... Avec mille deux cents nouveaux jeux chaque année, il en existe forcément un qui vous permettra d'atteindre le *flow*. ●

ADOS : *quand faut-il se mêler de leurs fréquentations ?*



PIERRE

BORDABERRY

Psychologue clinicien et docteur en neuropsychologie, il est l'auteur de *Ce n'est pas toi le problème !* et *Ce ne sera plus toi la victime !* (Leduc, 2023 et 2025). Sur les réseaux sociaux et sa chaîne YouTube (alias PsykoCouac), il vulgarise la santé mentale.

Leur façon de parler, leur look, leur influence... Décidément, on n'est pas très fan des nouveaux copains de notre enfant. Doit-on lui en parler ? Et de quelle façon ? L'adolescence est l'occasion d'assouplir le cadre, pour lui comme pour nous.

PAR VALÉRIE JOSSELIN



Les signaux d'alerte

Plusieurs changements d'attitude peuvent signaler un risque :

- Il abandonne brutalement une passion, sous influence, devient instable émotionnellement (pleurs, culpabilité, irritabilité), décroche scolairement ou coupe les ponts avec son entourage habituel (fratrie, cousins, amis d'enfance).
- Il s'efface pour « sauver » un autre ado à la dérive.
- Il adopte un comportement qui sort du cadre légal (violences, actes délinquants, consommation répétée d'alcool ou de drogues, embrigadement idéologique). Dans cette situation, il ne faut pas hésiter alors à faire appel à un tiers.
- « Dans les situations les plus critiques, limiter le temps d'écran et changer d'environnement (nouvel établissement, internat, déménagement), peut devenir une mesure de protection, estime Pierre Bordaberry. L'objectif n'est pas de punir, mais de réduire les risques, idéalement avec l'aide de professionnels capables d'aider l'enfant à retrouver un cadre sécurisant. »

SE MÉFIER DE SES PRÉJUGÉS

La tentation est grande de décréter que « ce gamin le tire vers le bas ». Pour notre enfant, nous voulons le meilleur, bien conscients que les rencontres façonnent sa personnalité et influencent son bien-être. Si, au primaire, nous pouvions contrôler ses relations, à la puberté, ce n'est plus la même histoire. « L'adolescence – particulièrement “les années collège” – est l'âge des premières amitiés choisies hors du cercle habituel, rappelle Pierre Bordaberry. C'est donc moins rassurant pour les parents. Car ses critères (look, langage, centres d'intérêt) sont bien souvent à des années-lumière des leurs. L'ado teste d'autres codes pour apprendre à se connaître, développer ses compétences sociales, gagner en assurance et en adaptation. Un ami au style provocant ou insolent en classe peut très bien offrir une écoute attentive, avoir de l'humour ou faire preuve de solidarité. » Attention, par conséquent, à ne pas nous laisser influencer par les stéréotypes sociaux ou notre propre système de valeurs : « Je ne veux pas que tu fréquentes les garçons de ce quartier. » Ce n'est pas parce qu'une « fréquentation » nous déroute qu'elle est mauvaise pour notre enfant. « D'ailleurs, si celui-ci a une base affective solide, il saura faire le tri avec le temps », assure le psychothérapeute.

CULTIVER UNE CURIOSITÉ BIENVEILLANTE

« Dire du mal de cet ami, interdire à votre enfant de le fréquenter parce qu'il a “mauvaise réputation” ou une apparence qui ne vous inspire pas confiance risque d'entraîner de l'inhibition si l'enfant est docile, une escalade dans les conflits ou des rencontres en cachette, met en garde notre expert. Plus vous insisterez, plus il résistera, provocations à l'appui. » Le bon réflexe ? Enclencher

le dialogue, en posant des questions ouvertes : « Qu'est-ce que tu aimes chez lui ? », « Vous faites quoi ensemble ? »... Et poser ces questions au calme, pas à la va-vite quand il s'apprête à le rejoindre. Inviter les amis à la maison est une autre clé. « Non pour jouer à l'inspecteur, mais pour observer les interactions, le plaisir, les tensions, la place qu'il occupe dans un groupe, souligne Pierre Bordaberry. Parfois, ce qui dérange vient... de notre propre enfant. Ou, au contraire, nous découvrons que cette “mauvaise fréquentation” est simplement un ado sympa, mais un peu perdu. » Cette curiosité bienveillante, loin du contrôle intrusif, nourrit

la confiance. L'enfant reste alors en capacité de nous parler, ce qui, à l'adolescence, vaut de l'or !

FIXER DE VRAIES LIMITES POUR SON BIEN

Rassurant ou non, un ami ne doit jamais devenir une autorité parallèle qui dicterait choix, horaires ou comportements. Vous devez continuer à reconnaître votre enfant. La position dite « autoritative » (ni permissive, ni autoritaire) est la plus protectrice, selon notre expert : « Tu peux sortir avec cet ami, mais à 23 heures, tu rentres », « Graffer, OK, mais dans un lieu légal », « Si tes notes baissent, je demande à te séparer de ce camarade de classe. S'il est marrant, profite de lui en dehors des cours ! »... Un cadre clair limite les débordements. Parfois, créer subtilement un environnement « alternatif » fonctionne : affinités avec d'autres familles, sorties communes... « Mais cette méthode ne convient pas à tous, prévient le psychothérapeute : certains ados s'épanouissent dans un cadre organisé, d'autres se braquent. » Notre meilleur bouclier ? Le lien de confiance. C'est lui qui amortira les mauvaises influences et permettra d'agir si vraiment quelque chose déraile. ●

Je me vexe pour un rien

Complicée pour soi comme pour l'entourage, cette susceptibilité peut fragiliser les liens. Où prend-elle sa source? Peut-on la tenir à distance? Explications et recommandations.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

“Dès qu'on me coupe la parole ou qu'on me fait une remarque, je me sens offensée et j'ai du mal à le cacher, reconnaît Mélanie, 44 ans. Sur le coup, mon énervement me semble vraiment légitime, mais c'est vrai qu'ensuite je regrette et je me dis que j'ai peut-être un peu exagéré. » Pourquoi certains se montrent-ils aussi susceptibles? D'où vient cette propension à se sentir remis en question à la moindre observation?

J'AI PEUR DE NE PAS ÊTRE À LA HAUTEUR

« Si j'ai trop fait cuire le riz, cela ne veut pas forcément dire que je suis mauvaise cuisinière. Si on me reproche une petite erreur dans un dossier, cela ne signifie pas que je suis incompétente, rappelle Nathalie Haberstroh, coach et autrice de *Manuel de survie pour hypersensibles, indécis, insatisfaits et perfectionnistes* (Favre, 2024). Lorsqu'on manque de discernement et qu'on se sent entièrement remis en cause par une simple remarque, cela révèle souvent un manque d'estime de soi. » Enfant, on a peut-être grandi dans une famille où l'amour et la reconnaissance semblaient dépendre des performances ou d'un comportement irréprochable, d'où cette sensibilité exacerbée aux remarques qui réveillent une peur de ne pas être « à la hauteur ». « Souvent perfectionnistes, les personnes hypersensibles ont aussi tendance à ressentir plus fortement les critiques car elles ne veulent surtout pas décevoir », poursuit Nathalie Haberstroh.



J'AI VÉCU DES ÉPISODES DIFFICILES

« Il ne m'écoute pas, donc je ne compte pas », « Elle m'a parlé sèchement, donc elle m'en veut »... Interprétés de manière quasi automatique par notre cerveau, les comportements des autres font parfois écho à nos traumatismes passés (rejet, moqueries, harcèlement...), comme s'ils appuyaient involontairement sur un bouton qui nous fait surréagir malgré nous. « Beaucoup de personnes vivent dans la crainte inconsciente que ces traumatismes se reproduisent. En état d'hypervigilance, elles interprètent des commentaires basiques comme des critiques ou des rejets, réagissant sans réfléchir à des situations qui sont sans danger aujourd'hui mais qui les ont fortement impactées lorsqu'elles étaient plus jeunes », analyse Saverio Tomasella, psychanalyste, docteur en psychologie et auteur de *Guérir de nos traumatismes* (Eyrolles, 2025).

J'AI DU MAL À RÉGULER MES ÉMOTIONS

« Le dimanche soir, entre la nostalgie du week-end qui s'achève et la charge mentale de la semaine à venir, je suis souvent très susceptible », reconnaît Romane, 50 ans. C'est souvent dans les moments de stress ou de fatigue que nous avons tendance à nous vexer pour un rien. « Notre neuroception peut alors être perturbée : notre système nerveux perçoit dans notre environnement des menaces là où il n'y en a pas, d'où des réactions de défense (vexation, repli, colère...) », poursuit Saverio Tomasella. Pour le psychanalyste, si autant de personnes s'énervent aujourd'hui au volant ou dans les files d'attente, c'est d'abord pour des raisons neurophysiologiques : leur système nerveux est débordé car déjà en suractivité.

Sans en avoir conscience, nous nous conformons aussi peut-être à certains modèles familiaux ou culturels. « Les cultures méditerranéennes sont par exemple promptes à l'outrage, comme si la réactivité émotionnelle était une manière de s'affirmer et de se faire respecter, alors que les Anglo-Saxons sont plus flegmatiques », commente Saverio Tomasella. Saine indignation ou tendance agaçante à « prendre la mouche » ? À vous d'estimer si vos emportements vous font du bien ou ont plutôt tendance à vous isoler. ●

NOS 3 CONSEILS

1 TENEZ UN JOURNAL DE VEXATIONS

« Noter dans un journal les situations, les émotions ressenties, les réactions physiques, etc., va aider à identifier les déclencheurs et les schémas récurrents, suggère Saverio Tomasella. On peut aussi se demander si notre réaction nous protège ou nous limite, ou encore comment on aurait pu réagir autrement, ce qui va aider à créer de nouveaux circuits neuronaux pour trouver une réponse plus ajustée la prochaine fois. »

2 ENTRAÎNEZ-VOUS À UNE PAUSE RÉFLEXIVE

Plutôt que de réagir au quart de tour, il peut être utile de faire une pause. « Souffler lentement par le nez, regarder ailleurs, sentir ses pieds ancrés dans le sol, boire, sortir de la pièce si c'est possible... On peut réfléchir à une posture qui aide à ne pas répondre tout de suite et à inhiber sa réaction immédiate », poursuit le psychanalyste. « “Comment ?”, “Que voulais-tu dire exactement ?” Le questionnement peut aussi être intéressant pour éviter de réagir impulsivement », suggère Nathalie Haberstroh.

3 REVISITEZ VOS TRAUMATISMES PASSÉS

Les remarques d'aujourd'hui me rappellent-elles certaines situations du passé ? Ai-je subi dans mon enfance ou ma jeunesse des angoisses liées à l'abandon, au rejet ou aux moqueries ? « Il peut être utile d'aller revisiter ses blessures anciennes en thérapie pour désamorcer leur impact actuel, assure Saverio Tomasella. On peut aussi développer l'autocompassion, se parler comme on le ferait à un enfant blessé : “Ma réaction a du sens, mais je ne suis plus dans cette situation”... »

La solution d'Agathe, 53 ans

« J'ai changé de regard sur ma susceptibilité »

« Lorsqu'on me fait une remarque, je ressens toujours un petit pincement car j'aimerais être irréprochable. Mais, avec les années, j'ai appris à ne pas trop le montrer, et surtout à moins me culpabiliser. Ma sensibilité, que certains jugent excessive, me rend aussi plus empathique, plus compréhensive, autant de qualités qu'on me reconnaît et qui font aussi ma richesse. Ma tendance à me vexer facilement fera toujours partie de moi, mais je ne lui laisse plus toute la place et, surtout, je la vois différemment. »

Les stars des réseaux, **NOS NOUVEAUX DOUDOUS ?**

On les rencontre un jour, en scrollant sur notre smartphone, puis on se met à les suivre sur Facebook ou Instagram. Et voilà que ces inconnus (aux millions d'abonnés) entrent peu à peu dans notre vie, comme pour nous tenir la main et nous faire oublier les aspérités du monde réel.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA** – ILLUSTRATION : **ÉRIC GIRIAT**



L'

été dernier, lorsque Loulou Kitchen (star « cuisine » des réseaux sociaux aux quelque deux millions d'abonnés) a fait une pause d'un mois pour

« congé maternité », elle a déclenché un raz-de-marée de désarroi dans sa « communauté », et un soutien inconditionnel : « Où est Loulou Kitchen ? », pouvait-on lire sur TikTok, ou « Loulou, tu nous manques ! », « Je rêve de savoir si elle va bien, notre reine »... Sa vidéo de rentrée, dans laquelle elle rassurait tout le monde (« Tout va bien, j'ai accouché d'une petite fille »), a été fêtée à grand renfort de « Génial, on t'aime tellement ! », « On a retrouvé Loulou Kitchen ! », « Tu as l'air apaisée », « On est contents que tu aies fait cette pause »...

« Ce n'est pourtant qu'une fille comme vous et moi qui poste des recettes de cuisine et raconte des trucs tout simples, constate Étoile, 26 ans, qui fait partie des aficionadas. Mais elle est entrée dans ma vie, elle a changé ma façon de manger, elle me rassure, elle m'apaise... Vraiment, je l'adore ! »

CES STARS QUI NOUS RESSEMBLENT...

Loulou Kitchen (de son vrai nom Lou Elsener) fait partie des personnalités d'Internet qui désormais talonnent les « vraies » stars en termes de fans sur les réseaux sociaux, en s'immisçant, jour après jour, dans la vie quotidienne de millions de personnes avec qui elles partagent conseils pratiques, préoccupations intimes et bouts de vie de tous les jours.

« Les stars elles-mêmes, depuis l'avènement d'Internet, sont descendues du « ciel » et, via leurs pages « fans » sur les réseaux, entretiennent, plutôt que le mythe, une – pseudo – proximité avec leurs abonnés, remarque le psychologue et psychanalyste Michaël Stora¹. Ce n'est plus de traque aux petits secrets d'alcôve qu'il est question, comme autrefois dans les médias. Mais de partager une illusion d'intimité, de familiarité. Sans intermédiaire. On peut les liker, leur écrire... Cela facilite l'identification plutôt que le rêve : une forme d'horizontalité propre à Internet. » Proximité, familiarité, solidarité... C'est bien ce que l'on recherche, tous azimuts, en fréquentant ces gens d'Instagram

ou de TikTok, sans trop s'expliquer pourquoi, et non sans parfois un pincement de culpabilité. « C'est un peu régressif », reconnaît Étoile, qui fréquente Loulou Kitchen, mais pas seulement : « Même si c'est pour me détendre, j'essaie maintenant de ne m'intéresser qu'à des gens qui ont au minimum un sujet, une thématique : des recettes de cuisine, les chiens, la course à pied... Juste regarder des gens être, c'est un peu bizarre. Je l'ai fait beaucoup, ado. Il y en a avec qui j'ai grandi. Ils t'aident quand tu es mal dans ta peau, c'est ton petit réconfort du soir. Un refuge. Dix ans plus tard, les enjeux ont changé, mais on les connaît si bien, on reste attachée. »

... NOUS BERCENT

Les enjeux changent-ils vraiment ? Même si 60 % des usagers d'Instagram ont moins de 34 ans, près de la moitié sont donc des adultes confirmés. Ni l'âge ni le genre ne sont vraiment significatifs dans cette course à l'attachement et à la réassurance qui en dit long sur l'intranquillité émotionnelle de notre époque.

« J'ai parlé, il y a quelques années, du rôle de « doudous sans fil » des téléphones portables, c'est du même mécanisme qu'il s'agit, interprète Michaël Stora. Le doudou a pour fonction d'être un « objet transitionnel » qui permet au tout-petit de pallier l'anxiété liée à l'absence maternelle. Ces rendez-vous quotidiens sur les réseaux sociaux aussi assurent une forme de continuité rassurante. Notamment à l'adolescence, où l'on a besoin, en pleine phase de transition, de contrer des sentiments de peur, d'insécurité, et de trouver d'autres repères identificateurs que les parents. Mais aussi pour les grands adolescents que nous sommes, confrontés à un monde tellement instable que l'on est de plus en plus en quête de piliers, de phares, de figures repères. »

C'est souvent au moment du coucher, ou lors de pics de stress, que, de manière un peu compulsive, on se met à scroller. Quoi de plus antistress, voire hypnotique, que le défilé réconfortant de ces visages, ces voix, toujours fidèles au rendez-vous – et fidèles à eux-mêmes ? Comme l'histoire du soir, quand on est enfant, d'autant plus apaisante qu'on la connaît déjà, et que l'on n'a pas à se soucier du contenu. C'est le rituel qui compte. ●●●

"CES RENDEZ-VOUS ASSURENT UNE FORME DE CONTINUITÉ RASSURANTE POUR LES GRANDS ADOLESCENTS QUE NOUS SOMMES"

• MICHAËL STORA, PSYCHOLOGUE ET PSYCHANALYSTE •



... NOUS APAISENT

La journaliste Clara Georges décrivait joliment dans sa newsletter hebdomadaire pour *Le Monde*, il y a quelques mois², comment elle passe tous les soirs, « en s'installant sur son oreiller », quelques minutes en compagnie d'Isabelle Bertolami, une Américaine installée à Aix-en-Provence avec son mari et leur fille, qui documente sa vie de famille pour ses deux cent quarante mille abonnés. Une « *American mom* d'Instagram³ » suffisamment installée dans son intimité pour qu'elle s'entende dire un soir à son compagnon, en se brossant les dents : « Tiens, Isabelle Bertolami est enceinte ! » « Comme si je lui parlais d'une collègue de bureau ou d'une copine », note Clara Georges, qui développe : « Nous sommes nombreux, je pense, à avoir ainsi des célébrités-doudous dans notre smartphone. [...] Mon compagnon a la sienne : Kelly Cruz, aux deux millions d'abonnés. Quand il la retrouve le soir sur son oreiller, à mes côtés, il la surnomme tendrement "mon influenceuse carrelage". »

Jusqu'où ces êtres que nous n'avons jamais rencontrés réussissent-ils à faire intrusion dans notre intimité ? Émilie, 35 ans, s'est surprise, une nuit, à rêver d'Iris Mittenaere, « une Miss France devenue Miss Univers », explique-t-elle : une dame très people qui fait des partenariats avec des marques de luxe, que je continue à suivre je ne sais pas pourquoi. À force de voir des gens tous les jours, ils entrent dans notre inconscient ».

Porte ouverte à toutes sortes d'inconnus, qui nous ressemblent sans nous ressembler. Nous inspirent et/ou nous apaisent. Et auxquels on s'identifie pour mieux se distinguer. Des gens qui dressent des chiens, d'autres qui viennent de déménager, rénovent une maison ou sont fêrus de tricot, des chuchoteurs, des as du nettoyage, des pros du rangement...

« Parmi les plus suivis, il y a beaucoup d'animaux, remarque Michaël Stora. Mais pourquoi éprouve-t-on tant de plaisir à regarder des chiots et des chatons ? C'est le nouveau Prozac. Les vidéos de bébés aussi ont beaucoup de succès. Tout ce qui nous apporte une forme de mignonnerie de l'âme, du plaisir, du beau. Une décharge de dopamine, de sérotonine, et autres hormones antistress. »

DES AMIS QUI NE NOUS VEULENT PAS QUE DU BIEN

Bienvenue au pays des Bisounours, qui, on le sait, comporte sa part d'ombre, ses monstres et ses mauvais génies. Mais « qui se ressemble s'assemble ». Le vieux dicton est particulièrement vrai dans ce monde à côté du monde, et très inspirant pour ceux qui en tirent les ficelles. « Une des stratégies assez perverses de TikTok pour capter l'attention consiste, explique Michaël Stora, au bout de quinze à vingt vidéos qui vous font du bien, à vous en balancer une qui n'a rien à voir, ce qui vous met dans un tel état d'inquiétude que vous continuez à scroller, pour retrouver votre doudou. »

On connaît les risques d'accoutumance, voire d'addiction à ce genre d'anxiolytiques, et les mises en garde de plus en plus nombreuses des professionnels de santé sur l'usage précoce et excessif des réseaux sociaux. « Le système est également pervers pour les créateurs de contenus, souligne Matteo, 37 ans, qui connaît les deux côtés du miroir. Il faut sans arrêt faire performer son personnage, être obsessionnellement soi, affronter les commentaires méchants, et on peut très vite se faire blacklister. »

Mais c'est le lot de tout doudou de s'exposer aux débordements de tendresse et aux pires maltraitances. Gageons que les adultes que nous sommes sauront garder la distance juste avec ces nouveaux objets transitionnels, et le fair-play qui s'impose dans toute relation humaine, même sur la Toile. ●

1. Michaël Stora, auteur notamment d'*Et si les écrans nous soignaient ? psychanalyse des jeux vidéo et autres plaisirs numériques* (Érès, 2018) et de *Réseaux (a)sociaux, découvrez le côté obscur des algorithmes* (Larousse, 2021).

2. « Comment une *American mom* est entrée dans ma vie », article paru dans *Le Monde* du 6 juin 2025.

3. « Sur Instagram et TikTok, des mères américaines s'émerveillent de la "parentalité décontractée" à la française », article de Tiphaine Thuillier dans *Le Monde* du 29 juin 2024.



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

Je préfère ne pas passer les contrôles que de me planter...

Les examens, c'est un mélange de pression, de comparaison, de « si je rate, je suis nul.le », et de stratégies pas toujours adaptées, notamment l'évitement. Voici des messages que des ados ont postés sur mon compte Instagram @delphine.py (à faire lire aux vôtres).

« Si je ne me sens pas prête, je n'y vais pas pour ne pas être en échec »

Le meilleur moyen d'échouer, c'est de ne pas tenter ! Si tu y vas, tu as des chances de réussir, même si ce n'est pas à 100 %, alors que si tu évites, l'échec est certain. Tu te dis que tu n'es pas prête, pas sûre de réussir. Cette incertitude est inconfortable, alors tu préfères t'abstenir pour reprendre le contrôle (ou en avoir l'illusion). À court terme, cela te soulage, mais à long terme, c'est une spirale négative : tu te sens de moins en moins capable, ce qui peut te conduire encore et encore à l'évitement. Si tu attends de te sentir totalement prête, tu risques d'espérer une sensation qui ne viendra jamais.

- Demande-toi : que veut dire « prête » pour toi ? Qu'est-ce qui te fait peur dans l'échec ? Échec = je suis nulle. Échec = humiliation/honte. Échec = catastrophe/plus d'avenir...
- Accepte la possibilité de ne pas réussir comme tu le voudrais. L'échec ne te définit pas. Il fait partie de la

vie, je ne connais personne qui ne l'a jamais expérimenté. Intégrer cette possibilité, c'est en avoir moins peur et, donc, avancer.

- Fais attention à tes mots et remplace-les par d'autres plus réalistes. « Je ne vais pas y arriver » devient « Je vais faire de mon mieux, j'ai bien révisé ». « Je dois me sentir prête pour y aller » devient « Ce que je ressens ne dit rien de mes compétences ou connaissances »...

« Je n'arrive pas à bosser, je repousse tout. Je scrolle, je range ma chambre... puis je culpabilise. Pourquoi je fais ça ? »

Ton cerveau est un champion du court terme. Réviser = effort + incertitude + inconfort. Scroller = récompense immédiate + zéro risque + anesthésie de la pression. Donc tu évites, et sur le moment, tu te sens soulagé. Pas parce que tu es fainéant, mais parce que ton cerveau apprend qu'éviter, ça fait du bien. Le risque, c'est que l'évitement

devienne une habitude. Voici trois outils simples pour déjouer ce piège.

- Règle des dix minutes : commence une tâche avec un chronomètre et impose-toi dix minutes de révision seulement. Ton cerveau déteste démarrer, pas forcément continuer.
- Découpage par petits pas : « J'apprends tout le chapitre » devient « Je relis le premier paragraphe ». Plus c'est petit, moins tu te mets de pression et moins tu procrastines.
- Récompense programmée : vingt-cinq minutes de révision, cinq minutes de récompense (une activité que tu aimes, un appel à un ami...). Tu ne combats pas l'évitement avec de la honte. Tu le combats avec des petits démarrages et petits plaisirs. Le stress des examens, c'est normal et naturel, mais tu es capable de te confronter plutôt qu'éviter. Bon courage ! ●



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



Martine

“ J’ai fait appel à la justice restaurative pour avancer ”

En 1982, Chantal est victime d’un « crime passionnel ». Pendant quarante ans, Martine, sa sœur, vit avec ce souvenir violent, toujours présent en arrière-plan... jusqu’à sa rencontre avec l’assassin. Une médiation très encadrée et profondément humaine, comme nous le confie cette ancienne directrice juridique.

PROPOS RECUEILLIS PAR **VALÉRIE JOSSELIN**
ILLUSTRATIONS : **FRANCESCA PROTOPAPA**

“ J”
e me souviens très précisément du 6 novembre 1982. Ce matin-là, je sortais de la douche, prête à partir. J’étais étudiante en droit. Le téléphone a sonné : c’était ma mère. J’ai tout de suite compris qu’il était arrivé quelque chose de très grave à ma sœur Chantal, sans qu’elle ait besoin de prononcer les mots “morte” ou “décédée”. Au ton de sa voix, j’ai su. Le pire était arrivé. Nous étions neuf enfants : sept sœurs et deux frères. J’ai perdu trois sœurs au fil de ma vie. Ce jour-là, c’était Chantal, ma petite sœur, de huit ans ma cadette, l’avant-dernière de la fratrie, celle dont j’étais très proche. Nous nous sommes tous retrouvés chez mes parents. Une fratrie d’ordinaire très animée... Mais

ce jour-là, la mort est entrée dans notre famille. Elle n’en est plus jamais ressortie. L’après-midi, les amis de Chantal appelaient : “Elle est là ?” Moi, je ne pouvais plus parler. Pendant vingt-quatre heures, aucun mot n’est sorti de ma bouche. Une sidération totale. Ma mère m’a expliqué les circonstances, puis il y a eu les articles de presse à la rubrique “faits divers”. En 1982, on ne parlait pas de féminicide. On évoquait le “crime passionnel”, comme si tuer pouvait être une preuve d’amour. La réalité est toujours la même : une femme veut partir, l’homme ne le supporte pas. Marc – ce prénom a encore aujourd’hui une résonance particulière – avait donné rendez-vous à Chantal dans les jardins du Trocadéro. Elle avait 18 ans, venait d’obtenir son bac et s’apprêtait à entrer à Sciences Po. Lui, 19 ans, commençait des études de sciences économiques. Un flirt ●●●

●●●

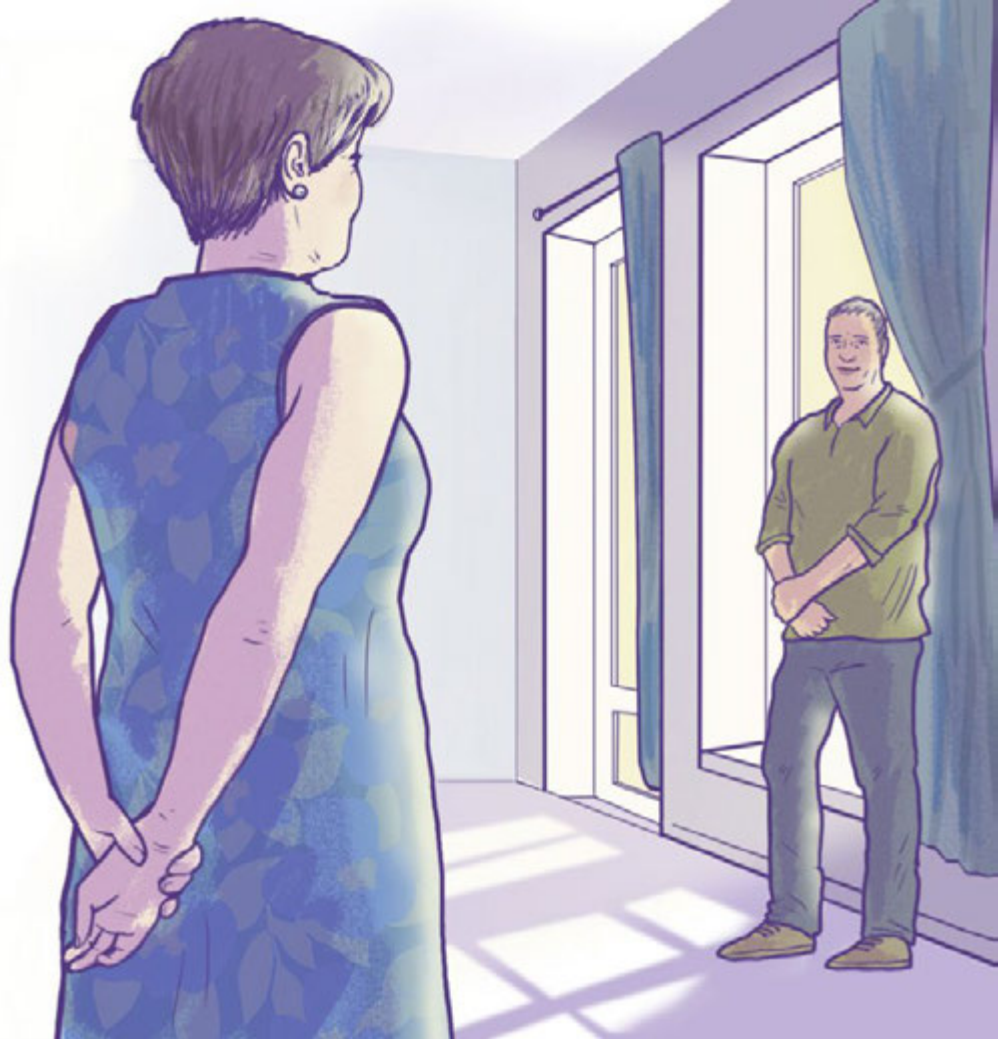
de quelques mois. Cinq jours plus tôt, il avait acheté un pistolet. À l'époque, il suffisait d'une pièce d'identité. Ils se sont assis sur un banc pour discuter. Puis il a sorti l'arme et lui a tiré dans la nuque, vers 22 ou 23 heures. Comme dans près de 40 % des féminicides, il a envisagé de se suicider, sans aller au bout. Il a appelé la police depuis une cabine.

Je ne l'avais jamais vu. Ce n'était pas "mon beau-frère". Pour moi, c'était un inconnu. Le procès s'est tenu à la cour d'assises de Paris en octobre 1984. Les faits étaient reconnus, seule la peine était en jeu. Et là, le choc : mes parents ont plaidé en sa faveur. Ils ne se sont pas constitués parties civiles. Mon père a déclaré, au nom de leur foi :

"Notre fille est heureuse là où elle est." Pour mes frères, mes sœurs et moi, ce fut l'incompréhension, la colère. Et pourtant, nous n'avons rien dit. Ma mère échangeait même avec la mère de Marc.

Avec le recul, je me demande parfois pourquoi je suis restée silencieuse. Sur le moment, c'était comme un trou noir. Je ne me souviens même pas de son visage. Mon corps, lui, a réagi : pendant un mois, j'ai très peu dormi. Marc a été condamné à cinq ans de prison. Aujourd'hui, la peine aurait été bien plus lourde. Mais même vingt ans ne m'auraient pas rendu ma sœur. Je n'ai jamais été dans une logique de vengeance. J'ai même ressenti de la compassion : il venait d'un milieu proche du mien et était totalement inadapté au monde carcéral. Sa mère allait le voir chaque semaine. Je me disais : "Elle aussi vit un drame."

La vie a continué. Mais pendant quarante ans, Marc a été là, en arrière-plan, comme une présence sourde. Chaque fois que j'entendais ce prénom, c'était lui. Je me demandais ce qu'il était devenu, comment il avait vécu la prison. Et surtout, je voulais mettre un visage sur ce nom. Il y a huit ans, un ami journaliste l'a retrouvé sur les réseaux sociaux. J'en ai eu le vertige. Impossible de



"J'AI PRIS LA PAROLE EN PREMIER, POUR EXPLIQUER MA DÉMARCHE. PUIS IL M'A PARLÉ DE SA VIE"

le contacter directement. Il n'était pas question de faire irruption dans sa vie. La médiation fut l'aboutissement d'un long cheminement souterrain. Je ne cherchais pas le "pourquoi" : je le connaissais. Chantal voulait le quitter, il l'a tuée dans un accès psychopathique. Son parcours explique peut-être son geste, mais cela m'est indifférent. Ce que je voulais, c'était le rencontrer pour lui dire : "J'espère que votre vie n'a pas été entièrement gâchée par ce qui s'est passé." Non par conviction religieuse – je suis athée –, mais parce que j'ai du mal avec

la violence, qui appelle la violence et les représailles. Je crois profondément, philosophiquement, que le pardon rend la vie plus respirable pour soi, sans rien retirer à l'amour que je porte à ma sœur.

J'ai découvert la justice restaurative grâce au film *Je verrai toujours vos visages*¹. Une amie m'avait invitée à l'avant-première. Ce fut un choc. Le directeur de l'Institut français pour la justice restaurative était présent. Je suis allée le voir. C'était limpide : "Je souhaiterais une médiation." Le soir même, le 3 avril 2023, je lui écrivais. Dix jours plus tard, j'étais mise en contact avec le médiateur, Théophile. Le premier rendez-vous a eu lieu le 22 décembre 2023. Impatiente, je demandais sans cesse quand aurait lieu la rencontre. Théophile tempérait. Les mois de préparation ont été indispensables. Ils m'ont permis de vérifier une chose essentielle : ma démarche était juste pour moi. Marc a accepté la rencontre. Elle a eu lieu le 15 avril 2024, à 14 heures, dans un local associatif. Tout avait été pensé pour sécuriser l'entretien : qui entre en premier, tutoiement ou vouvoiement, comment je voulais me faire appeler... Quand je suis entrée, Marc était debout près de la fenêtre. Un homme de 60 ans s'est retourné. Nous nous sommes souri et serré la main. J'étais anxieuse, j'avais failli annuler : et si cette rencontre réveillait trop de choses ? Et s'il avait des tendances suicidaires ? Je n'avais parlé de cette démarche à personne. Peur que mes proches m'en dissuadent. Théophile était là, discret, proposant thé et gâteaux, avec simplicité. J'ai pris la parole en premier, pour expliquer ma démarche, mes recherches, le film. Il connaissait déjà mes intentions. Puis il m'a parlé de sa vie : une épouse, un petit garçon. J'ai posé beaucoup de questions. J'avais besoin, par exemple, de comprendre pourquoi son avocat n'avait pas plaidé : "Par respect pour tes parents. Ils m'ont sauvé la vie", m'a-t-il dit en pleurant. J'ai aussi voulu comprendre comment il avait vécu la prison – je suis visiteuse de prison depuis septembre 2023, remettre de l'humanité là où il n'y en a plus me semble essentiel. Tout le monde peut "basculer" : je l'ai compris très tôt.

À la fin, nous sommes revenus sur l'acte. J'avais besoin d'être sûre que ma sœur n'avait pas souffert, qu'elle n'avait rien vu venir. Il me l'a promis. Cela m'a

UN DISPOSITIF INSCRIT DANS LA LOI

Depuis le 15 août 2014, la justice restaurative permet aux victimes et aux auteurs d'infractions de se rencontrer, quel que soit le type de délit ou de crime, et à tous les stades de la procédure pénale : avant, pendant ou après le procès. Elle peut aussi inclure les proches, notamment en cas de délits routiers mortels.

- Deux « formats » sont possibles : la médiation entre victime(s) et auteur(s) d'une même affaire ; ou des rencontres entre victimes et détenus sans lien direct mais concernés par des infractions similaires. Gratuite, confidentielle et fondée sur le consentement mutuel, la démarche peut être initiée par l'une ou l'autre des parties, sans avantage judiciaire pour l'auteur. En 2024, 169 mesures clôturées (médiations et rencontres victimes-détenus) ont concerné 302 personnes.

- Pour les auteurs de l'acte criminel, même lorsque les faits sont déjà reconnus – condition nécessaire pour entrer dans le dispositif –, elle favorise une prise de conscience approfondie du vécu des victimes (ressentis, répercussions de l'acte) et renforce la responsabilisation.

- Pour les victimes, elle permet de se réapproprier leur vécu, en mettant enfin les émotions au cœur de l'échange – lors du procès, la parole est centrée sur les faits –, et de considérer l'auteur comme un être humain.

- Les animateurs, professionnels (juristes, psychologues, avocats, conseillers pénitentiaires), tous formés à la justice restaurative, interviennent bénévolement dans le cadre de leur activité professionnelle ou sur leur temps personnel.

Pour en savoir plus : le dispositif est accessible via l'Institut français pour la justice restaurative, qui oriente vers l'association locale d'aide aux victimes.

justicerestaurative.org. T. : 06 40 24 28 45.

Mail : contact@justicerestaurative.org.

profondément apaisée. Il ne m'a pas demandé pardon ni posé de questions sur moi, notre famille. Peut-être était-ce trop douloureux. Nous nous sommes pris dans les bras, comme deux êtres liés par un passé commun. Puis c'était fini. Après une médiation, on ne se revoit pas. Cette expérience n'est pas pour tout le monde. Mais quand elle est possible, elle transforme. Le pardon n'est jamais obligatoire. Pour moi, il était déjà là. Aujourd'hui, le dossier est clos. Et je respire, enfin. » ●

1. *Je verrai toujours vos visages*, film de Jeanne Herry (2023).

TEST

QUELLE HÉROÏNE MODERNE ÊTES-VOUS ?

NOUS NE REPOSERONS PAS
AU PANTHÉON, CERTES. MAIS LE
QUOTIDIEN BANAL DE NOS VIES
MINUSCULES DISSIMULE SOUVENT
DES AMBITIONS, DES QUALITÉS,
DES COMPORTEMENTS DIGNES
DES FIGURES FÉMININES DES
MYTHES, DES LIVRES D'HISTOIRE OU
DES STARS CONTEMPORAINES.
LAQUELLE SE CACHE EN VOUS ?

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA,**
AVEC **SOPHIE CADALEN**



WESTEND61/GETTY IMAGES

LE QUESTIONNAIRE

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

1. Face à la violence du monde, votre réaction spontanée est de :

- ☐ Ne pas baisser les bras, réveiller les consciences.
☐ Protéger, rassurer, sauver la fraternité.
☐ Observer, analyser, chercher à comprendre.
☐ Vivre poétiquement.

2. Dans vos bulletins scolaires, vos professeurs vous reprochaient plutôt :

- ☐ Vos rêveries.
☐ Votre insolence.
☐ Votre réserve.
☐ Vos bavardages.

3. Au cours d'une soirée, un inconnu tient des propos choquants sur le genre, la politique internationale...

- ☐ Vous l'écoutez attentivement pour construire votre réplique.
☐ Vous sortez les griffes.
☐ Vous essayez de comprendre sa position.
☐ Vous éclatez de rire.

4. L'objet qui vous incarne le mieux :

- ☐ Un téléphone.
☐ Un agenda.
☐ Une banderoles.
☐ Un livre.

5. Quand un cadre vous est imposé, vous avez tendance à :

- ☐ L'analyser pour l'améliorer.
☐ Le réinventer.
☐ Le faire exploser.
☐ Vous l'approprier.

6. Vous vous sentez particulièrement vivant.e quand :

- ☐ Vous comprenez une situation complexe.
☐ Vous venez en aide à quelqu'un.
☐ Vous laissez libre cours à votre imagination.
☐ Vous montez au créneau.

7. Votre devise secrète :

- ☐ Vivre, c'est résister.
☐ Comprendre, c'est déjà agir.
☐ Un autre monde est possible.
☐ On ne voit bien qu'avec le cœur.

8. Face à une difficulté imprévue, vous avez tendance à :

- ☐ Suivre votre intuition.
☐ Analyser calmement la situation.
☐ Demander de l'aide.
☐ Prendre les choses en main immédiatement.

9. Une ambiance qui vous ressource :

- ☐ Le calme d'une bibliothèque.
☐ L'infini de la mer ou de la montagne.
☐ La solidarité festive d'une manif.
☐ La joie des retrouvailles.

10. Votre arme fatale :

- ☐ La formule cinglante.
☐ Un bouclier invisible.
☐ Un pinceau, un stylo.
☐ Un tableau Excel.

SOPHIE CADALEN

Psychanalyste, elle est l'autrice notamment de *L'Aventure du divan, ma vie de psychanalyste* (Philippe Rey, 2024), *Aimer sans mode d'emploi* (Eyrolles, 2014), *Les Femmes de pouvoir, des hommes comme les autres ?* (Seuil, 2008).

VOTRE RÉSULTAT

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

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



... L'HÉROÏNE QUI SE CACHE EN VOUS EST...

MAJORITÉ DE A UNE REBELLE VISIONNAIRE

Vous n'aimez pas l'ordre établi et nagez de préférence à contre-courant. Enfant déjà, vous étiez du genre qui « ne se laisse pas faire », discute les règles et ne craint pas la sanction. Vous n'avez rien lâché : toujours prête à vous insurger. Vos pires ennemis ? L'injustice, et le prêt-à-penser. Rien pour vous ne va jamais de soi, vous dénoncez, vous militez, vous dérangez. Tout plutôt que le statu quo. Capable de vous engager dans des mouvements collectifs, politiques, sociétaux, vous bousculez aussi les codes du quotidien dans vos choix de vie, votre conception du couple, l'éducation de vos enfants... Souvent avec un temps d'avance sur tout le monde, sans forcément vous en rendre compte.

Votre force

Il y a besoin de dérangement pour qu'une société évolue, mais aussi un couple, une famille... Besoin de personnalités qui, comme vous, croient en la possibilité d'autre chose, et annoncent une alternative aux acquis dont la plupart s'accommodent. Vous avez un côté « poil à gratter », parfois « grande gueule », sans qui rien ne bouge, rien ne change. Au risque de ne pas toujours paraître sympathique. Mais, la plupart du temps, votre audace et votre combativité sont plutôt contagieuses.

Votre défi

Votre côté va-t-en-guerre, s'il est systématique, peut relever d'une posture adolescente au fond peu constructive. Un besoin de tout casser, tout réinventer, qui, en réalité, n'est pas si affranchi que cela, s'appuyant sur l'ordre établi pour pouvoir le contester. Affirmer que « le vieux monde est pourri, vous n'avez rien compris, moi je vais faire mieux » est le propre de l'adolescence, mais passé cet âge, cela peut relever d'une forme d'arrogance contre-productive. Et d'une colère à interroger. Il est temps d'apaiser votre ado intérieur, et de tenir compte des prérogatives de l'autre. Pour mener des combats matures qui débouchent sur des actes.

Vos icônes

Greta Thunberg, Malala Yousafzai, Antigone.

Votre déesse intérieure

Némésis.

MAJORITÉ DE B UNE SAGE STRATÈGE

Vous êtes un animal à sang froid. Non pas que vous manquiez de sensibilité ou d'empathie, mais vous aimez tenir les rênes de votre cheval intérieur, maîtriser les codes, et voir les choses de loin, de haut. Vous vous méfiez des envolées émotionnelles, influencez sans effets de manche, et préférez convaincre qu'entrer en conflit direct. Ce sont les rouages secrets des êtres qui vous intéressent, le mécanisme profond des choses, les lois de l'univers. Et vous avez acquis cette force tranquille si rassurante pour votre entourage intime et professionnel, qui vous permet de soulever discrètement des montagnes et d'embarquer les autres dans votre sillage. Il y a du grand leader en vous, non pas au sens tapageur du terme, mais dans la puissance intérieure que donnent la stabilité, la conviction, la cohérence.

Votre force

L'intelligence, la patience, la lucidité sont vos atouts majeurs : une forme de sagesse très pragmatique, très rationnelle, qui vous permet de tisser votre toile – sans malveillance – en toutes circonstances, de participer à de grandes entreprises, et de mener les choses à bien avec méthode, sans jamais lâcher votre objectif. Avec une compréhension des mécanismes qui vous donne toujours quelques coups d'avance sur vos partenaires.

Votre défi

Le versant sombre de votre sens « politique » peut être un côté calculateur, maniganceur. La limite du stratège est son aspiration au tout-contrôle, vouée à l'échec. À force de vouloir tout borner, tout anticiper, tout exploiter, vous risquez de finir par vous heurter aux autres, aux circonstances, à l'imprévisible. Et de devenir quelqu'un.e dont on se méfie, dont on se protège. Interrogez votre rejet – peur ? – de la spontanéité émotionnelle. De quoi vous protégez-vous ? Ne perdez jamais de vue la richesse de l'humanité des autres, et la vôtre. La stratégie en vous ne doit pas perdre le cap de la sagesse.

Vos icônes

Simone Veil, Angela Merkel, Pénélope.

Votre déesse intérieure

Athéna.

MAJORITÉ DE C UNE PROTECTRICE BIENVEILLANTE

Miser avant tout sur l'humanité, la vôtre et celle des autres, telle est votre ligne de vie. Votre capacité d'écoute, votre aptitude à tout entendre, tout comprendre font de vous une personne-ressource, de celles qui rassurent, consolent, encouragent. Est-ce l'héritage d'une éducation douce ou, au contraire, à réparer ? D'exemples de personnages-piliers qui ont sécurisé votre parcours ? Vous avez, en tout cas, le goût des autres et vous l'assumez. Ce qui vous guide est l'idée du bien commun, votre devise : « On y va ensemble. » Parce qu'ensemble on est plus fort.e.s, et plus heureux.ses. Que vous soyez militant.e, directeur.ice d'entreprise, psy ou employé.e de bureau, vous gérez votre quotidien dans le souci constant de l'autre, sans vous effacer pour autant.

Votre force

C'est votre grande humanité qui frappe dès le premier abord : votre tendresse pour l'humain, dans toutes ses dimensions, hors jugement. Et un talent inné pour le *care*, qui repose sur l'attention, le respect, la tolérance, et peut (re)donner confiance et courage aux plus démotivé.e.s. À vos côtés, on se sent fort.e, intelligent.e, capable... Forcément, vous êtes très aimé.e !

Votre défi

Le risque, pour ce genre de personnalités, peut être la dimension sacrificielle. Beaucoup de femmes notamment disparaissent derrière le soin, s'occupant des autres pour ne pas trop s'occuper d'elles. Sans compter qu'un altruisme démesuré peut cacher un besoin insatiable d'être aimé.e – réparé.e ? –, et risque d'aboutir à une position de toute-puissance déguisée. Derrière un côté enveloppant se cachent parfois des gens étouffants. Pour être véritablement bienveillant.e et protecteur.ice, il y a des limites à poser. Ne rien attendre en retour, et veiller au respect de l'intimité de chacun.e, et des distances réglementaires.

Vos icônes

Emma Watson, Joséphine Baker, Andromaque.

Votre déesse intérieure

Déméter.

MAJORITÉ DE D UNE CRÉATRICE LIBRE

Vous avez des idées, de l'originalité, de la singularité. Et vous vous promenez dans la vie avec une fantaisie, une audace, une liberté qui ne sont ni posture, ni bataille. Cela a pu vous valoir quelques railleries, plus jeune, quand il importait d'être conforme et de faire partie du groupe. Mais vous avez apprivoisé la marge et, désormais, vous vous autorisez le droit de faire comme vous le sentez quand vous le sentez, sans peur de déplaire ou de choquer. En d'autres termes, vous vous assumez comme sujet. Dans votre vie intime, familiale, professionnelle, vous avancez hors cadre, vous inventez. Loin des sentiers battus, des étiquettes, des injonctions. Vous tracez des chemins nouveaux.

Votre force

Que vous soyez artiste ou pas, vous avancez dans la vie en créateur.ice. Fort.e de votre sensibilité – et de la vulnérabilité qu'elle implique –, vous osez être pleinement vous-même, ce qui autorise les autres à faire de même. Vous êtes inspiré.e et inspirant.e, révélant autour de vous qu'il y a de l'ailleurs possible, qu'on peut faire un pas de côté et ne pas se laisser enfermer, quel que soit le monde dans lequel on est obligé.e de vivre.

Votre défi

Défendre votre liberté est vital pour vous. Mais vous risquez parfois d'oublier les autres dans votre débordement d'audace, et de les piétiner en toute inconscience et en toute allégresse pour tracer votre route. Tout le monde n'a pas forcément cette créativité-là, cette disponibilité-là, et certain.e.s peuvent se sentir malmené.e.s par toutes vos propositions, vos mille idées à la seconde et votre inventivité écrasante. Cultivez la délicatesse, prenez en compte les autres, leurs fonctionnements, leurs empêchements... Au lieu d'épuiser votre entourage, vous deviendrez pour toutes et tous une source d'inspiration, un éclairage sur le monde qui aide à voir les choses en beau.

Vos icônes

Niki de Saint Phalle, Agnès Varda, Lady Gaga.

Votre déesse intérieure

Artémis. ●

VIVRE AVEC UN CASANOVA

Charmants et charmeurs, ils sourient, flattent, jouent de mystère ou d'éloquence. Pourquoi ont-ils tant besoin de plaire ? Comment réagir quand ils dépassent les limites de la bienséance ? Les réponses de Gwénaëlle Persiaux, psychologue clinicienne et psychothérapeute.

PAR **AURORE AIMELET**



QU'EST-CE QU'IL SE PASSE ?

La séduction peut être mal intentionnée vis-à-vis d'autrui, lorsqu'elle vise à le manipuler. Mais, le plus souvent, elle a surtout à voir avec soi : il s'agit, pour les Casanova, de charmer pour gagner l'admiration. Cette quête témoigne, selon Gwénaëlle Persiaux, d'une grande insécurité. « Sous des apparences affirmées, parfois même arrogantes, se cache un manque de confiance en soi et d'estime de soi. Les grands séducteurs ont besoin de plaire à l'extérieur pour combler un sentiment de vide intérieur. » L'origine de la faille est à chercher dans leur histoire de vie. « Beaucoup ont manqué de regards, de gestes ou de paroles réconfortantes et valorisantes, notamment dans l'enfance. Ils n'ont pas été suffisamment apaisés et reconnus par des parents qui les ont négligés ou abîmés par exemple. Ils cherchent alors en dehors du cadre familial une validation qu'ils n'ont ni reçue ni appris à se donner. » Avides d'être bien vus, ils tentent de briller aux yeux de tous. Amoureux, amis, enfants, collègues, mais aussi professeurs, supérieurs ou encore voisins, commerçants, et pourquoi pas inconnus croisés dans une soirée ou un train. Toutes les situations sociales peuvent être le théâtre de leur jeu de séduction. Sur scène, leur comportement est un appel silencieux : « Regardez-moi et dites-moi que je vaudrais la peine d'être écouté, cru, considéré... aimé »

POURQUOI C'EST DIFFICILE

Cette faille narcissique place les Casanova en tension permanente. « Ils – ou elles – sont obsédés par l'image qu'ils renvoient et épient sans cesse les réactions de leurs interlocuteurs. Lorsque leur charme a du mal à opérer,

Des ressources pour avancer ensemble

● **Un sujet de philosophie sur lequel réfléchir :** peut-on plaire à tout le monde sans se plaire à soi-même ?

● **Un sport à pratiquer :** une discipline individuelle, dans laquelle on ne cherche rien à prouver à quiconque, si ce n'est à soi-même.

● **Une activité à partager :** le mime, qui est l'expression totale de soi, à travers le corps tout entier et sans la parole, qui est souvent l'arme préférée des grands séducteurs.

● **Un film à voir :** *Don Giovanni* de Joseph Losey (1979). Transposer le chef-d'œuvre de Mozart au cinéma, tel était le projet du réalisateur américain. Un scénario sans surprise (l'histoire d'un noble coureur de jupons, incapable de rester fidèle à son épouse) mais une musique et des costumes sublimes.

● **Un roman à lire :** *Bel-Ami* de Maupassant. Georges Duroy utilise son pouvoir de séduction sur les femmes pour s'imposer dans le Paris mondain. Quand le charme se met au service de l'ambition (Gallimard, "Folio", 1999).

ils peuvent se sentir frustrés, parfois violemment ébranlés. » L'ancienne blessure se réveille. Il existe aussi un risque d'escalade. « Ils peuvent passer leur vie à chercher des retours positifs. Dès lors, multiplier les conquêtes amoureuses par exemple, ou s'épuiser au travail pour plaire à leur équipe. » Pour l'entourage, la séduction compulsive n'est pas très agréable non plus. « En tant que partenaire, et même si le papilonnage n'implique aucune infidélité, on peut être troublé car renvoyé à un sentiment d'insuffisance. Ce besoin de reconnaissance est également envahissant dans un groupe, au bureau, entre amis ou au sein d'une copropriété : parce qu'ils cherchent la lumière, on a l'impression d'être relégué dans l'ombre ; parce qu'ils prennent toute la place, on n'en a plus. »

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

Mieux vaut d'abord éviter de se moquer de leur attitude, même lorsqu'elle paraît immature ou excessive. « Au fond, derrière leur apparente superbe, ils se sentent seuls et tristes. » Comprendre le mécanisme qui mène au besoin viscéral de séduire favorise la compassion. Or c'est là que réside en partie la solution. « Les êtres humains sont fondamentalement des êtres relationnels. Si un lien a pu les blesser, un autre lien peut les guérir, les réparer. » Ce qu'ils savent souvent puisque c'est ce qu'ils cherchent. Le problème est davantage de courir tous les lièvres... « Au contraire, une vie amoureuse stable ou une profonde et sincère amitié peuvent leur renvoyer une nouvelle image d'eux-mêmes. » Cependant, il faut aussi savoir mettre des limites. « La question du respect est importante. Un ou une partenaire est en droit d'attendre un comportement conforme au cadre du couple, au contrat, même tacite, préalablement établi. » Il est alors possible de nommer les faits et leurs effets pour amener les charmeurs à réfléchir aux raisons qui

les poussent à vouloir plaire à tout le monde. « Dire, par exemple : "Je te connais et je vois bien que ton attitude parle de ton manque de confiance. Cependant, elle est blessante pour moi." » Quant à la personne objet de convoitise, elle aussi doit exprimer son non-consentement si elle se sent importunée.

ET CÔTÉ THÉRAPIE ?

Lorsque la séduction entrave celles et ceux qui ne s'autorisent pas à vivre sans, un travail psychothérapeutique doit être envisagé. « Celui-ci permettra de guérir l'insécurité de fond qui est à l'origine du besoin d'approbation extérieure. Progressivement, il s'agira pour les patients d'apprendre à accueillir et accepter leurs fragilités, ce qu'ils estiment être des défauts, mais aussi à repérer leurs qualités, qui sont leurs ressources. Il sera évidemment intéressant de remonter le temps pour considérer les blessures, les carences et éventuellement les traumatismes sur lesquels s'est construite la croyance selon laquelle ils se doivent d'obtenir la validation des autres. » Si toutes les approches psychothérapeutiques peuvent être indiquées, un travail sur l'enfant intérieur et l'attachement sera particulièrement aidant, car c'est bien le petit garçon ou la petite fille qui souffre aujourd'hui et se débat pour exister. ●

À LIRE



Les Liens d'attachement, de l'enfance à l'âge adulte, comprendre comment se construisent des liens forts et sécurisants de Gwénaëlle Persiaux et Yoanna Micoud, illustrations de Johanna Crainmark. Un ouvrage qui éclaire sur les mécanismes de construction de l'attachement, et permet de décrypter son fonctionnement affectif et émotionnel (Eyrolles, 2024).

AIDANTS : *sortir de l'épuisement*

Prendre un temps pour soi, se préserver, trouver du soutien... Accaparés par leur proche malade ou handicapé, peu d'aidants y songent. Mais gare à l'épuisement. Nos témoins partagent leur expérience. Et nos experts délivrent leurs conseils pour faire face aux exigences du statut.

PAR **ÉMILIE POYARD**



DANIELLE THIÉBAUD
psychothérapeute et formatrice, elle est l'autrice de *Mon parent vit en maison de retraite*, *Le Cahier de Marie*, *Psychothérapie de la personne âgée* (Chronique sociale, 2016, 2018 et 2023), et, avec Sabine Moncelet, *des Aidants, de l'intolérable à la gratitude* (Chronique sociale, 2024).



BLANDINE CHEMIN-SAUQUE
psychologue, elle est l'autrice, avec Éloïse Maillot-Nespo, de *Quand on devient aidant familial* (Albin Michel, 2025).

“**M**aman est atteinte de troubles cognitifs : il faut l'emmener aux rendez-vous médicaux, filer à la pharmacie, préparer ses repas, passer un coup de balai, vérifier si elle a mangé, pris sa douche, n'a pas laissé une casserole sur le feu... », énumère Élise. Répondre à la moindre sollicitation. S'inquiéter sans relâche. La jeune femme tire la langue... mais s'interdit d'y penser. « C'est ma mère qui est malade, je ne vais pas me plaindre. » Comme elle, ils sont entre 8 et 11 millions à accompagner un parent, un enfant, un conjoint ou un proche en perte d'autonomie du fait de l'âge, d'une maladie ou d'un handicap¹. Et 61 % d'entre eux travaillent encore². « Être aidant est un rôle profondément exigeant. Le dévouement nécessaire n'est pas toujours visible, ce qui le rend souvent sous-estimé et mal compris », rappellent les psychiatres Nicolas Franck et Romain Rey dans leur ouvrage *Aidants et fiers de l'être*³ (lire aussi p. 117 en « Biblio »). Ils doivent d'abord « surmonter les conséquences d'un stress chronique dû à une trop forte charge mentale liée aux nouvelles responsabilités qu'ils affrontent ». Ils se sentent également « dépossédés de leur avenir », ne sachant pas comment évoluera la maladie ou le handicap. Et ont souvent le sentiment de ne pas en faire suffisamment... « Ne pas prendre le repos nécessaire conduit inévitablement à s'épuiser », écrivent les psychiatres. Mais apprendre à se préserver est difficile : « Beaucoup priorisent l'accompagnement de leur proche au détriment de leur propre bien-être, qu'ils jugent secondaire. » Pourtant, « il faut comprendre que prendre soin de soi n'est pas un luxe égoïste, mais une nécessité pour pouvoir offrir un soutien durable et de qualité au proche malade ».



RECONNAÎTRE LA FATIGUE PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE

« Accompagner n'est pas se sacrifier », insiste Danielle Thiébaud, psychothérapeute, formatrice et autrice d'ouvrages sur le vieillissement. « Les aidants ne se font plus plaisir, ils sont comme en prison. Il convient pourtant de continuer à faire ce qu'on aime, même si ça entraîne beaucoup de culpabilité. » Nadine, 54 ans, raconte : « Après un AVC, ma mère est devenue handicapée. Très vite, je n'ai fait que m'occuper d'elle. À bout, je lui ai crié dessus. Je m'en suis tellement voulu... » Quand elle a flanché, Nadine s'est confiée à son généraliste. « Il m'a conseillé de continuer à marcher et à voir mes amies. Depuis, je me sens plus zen. »

« Un aidant sans répit est un aidant qui dépérit », alerte la psychologue Blandine Chemin-Sauque. « La fatigue de compassion est très présente car ils traversent l'épreuve de la maladie avec le malade : ils sont témoins de la manière dont le corps s'abîme, ils sont sollicités sur le versant de l'intime et sont souvent les confidents des personnes malades. Ils voient l'étau social se resserrer et resserrent peut-être eux-mêmes leurs investissements affectifs extérieurs pour s'économiser et rester disponibles. »

Une fatigue autant physique que psychologique. « Ils expliquent se sentir vidés émotionnellement et éprouvent parfois des mouvements d'agressivité, d'hostilité à l'égard de la personne aidée. Cela peut aller jusqu'à la maltraitance physique. » D'où l'importance de ne pas taire les tourments rencontrés...

OSER DEMANDER DE L'AIDE

Charles venait de prendre sa retraite quand son épouse a appris être atteinte d'un cancer. « Ça a tout bouleversé. Notre appartement est devenu un mini-hôpital. J'angoisse pour ma femme, je suis en colère aussi de ce sale tour que nous joue la vie et je ne dors plus. Je ne sais pas combien de temps je vais tenir », avoue-t-il. « Prendre conscience de ses émotions et les gérer est essentiel, explique Danielle Thiébaud. En voulant garder le contrôle sur tout, on s'épuise. Il faut solliciter toute l'aide extérieure et financière dont on peut bénéficier. » Arrêter de penser qu'on va pouvoir tout gérer seul et oser parler. « Si on ne dit pas "J'ai besoin d'aide", l'entourage ne peut pas le deviner, surtout quand on fait bonne figure. Exprimez clairement ce qui se passe et sollicitez du soutien. » La psychothérapeute conseille ainsi de « créer une communauté ●●●



aimante et bienveillante autour de soi. Si ce n'est pas possible avec la famille, on se tourne vers les amis, les voisins : « Qui peut me donner un coup de main pour un repas, le ménage, les courses ou garder mon proche une heure ? » » Muriel héberge sa mère, atteinte d'Alzheimer, et s'est sentie « enfin comprise » en se rendant au café des aidants de sa ville : « Nous traversons les mêmes épreuves et c'est un soulagement de vider son sac sans être jugée. » Association, psychologue, groupe de parole : à chacun de trouver ce qui lui fait du bien. Bouger, le meilleur des médicaments ? « Plus notre cerveau doit traiter des informations complexes et désagréables, plus nous devons avoir des moments où nous sommes en mouvement : faire du sport, une promenade en forêt ou du jardinage. Les études montrent qu'il y a moins de dépression si on est au contact de la nature », souligne Blandine Chemin-Sauque. La méditation, le yoga et l'autocompassion sont de bons outils pour gérer le stress.

IDENTIFIER ET EXPRIMER SES LIMITES

Céline a mis du temps à évoquer ce qui la mettait mal à l'aise : « Laver mon père et le voir nu me dégoûte, confie-t-elle. J'ai eu honte de penser ça. » Sur les conseils d'une amie, elle a fait appel à une aide à domicile, un soulagement. « Pour ne pas s'épuiser, il est essentiel d'identifier et exprimer ses limites », confirme la psychologue. « Qu'est-ce que ça éveille en moi d'être au contact de la souffrance ou de la maladie ? Quelles sont les situations qui m'ont particulièrement éprouvé ?... C'est important de pouvoir se le nommer à soi-même, mais aussi à ses proches. Il ne faut pas considérer qu'ils devraient deviner les moments où on est épuisé, car nous n'avons pas tous les mêmes réserves ni les mêmes ressources, et nous ne donnons pas tous le même sens à cet engagement. » La psychologue recommande aux aidants de noter toutes les tâches qu'ils accomplissent et d'évaluer le volume d'heures qu'ils y consacrent par jour ou

Les sites utiles

- L'Association française des aidants : aidants.fr.
- Le collectif Je t'aide : associationjetaide.org.
- La Compagnie des aidants : lacompaniedesaidants.org.
- La Maison des aidants : lamaisondesaidants.com.
- L'outil « J'aide, je m'évalue » de la fondation France Répit permet de dépister le risque d'épuisement : france-repit.fr.

par semaine. Anticiper : une clé pour moins s'épuiser ? « Il ne s'agit pas de scénariser des catastrophes futures, mais de planifier l'avenir. S'il y a des événements indésirables, une dégradation ou un symptôme plus virulent, en amont déjà, quelles sont les perspectives d'être soulagé ? Peut-on solliciter un hébergement de répit ? Quels professionnels mobiliser ? »

Blandine Chemin-Sauque appelle également à « ne pas faire de promesses intenables, qui font ensuite le lit de

la culpabilité des aidants ». Dire au proche que l'on assiste : « Je te promets, tu ne finiras jamais à l'hôpital ou en Ehpad » ou « Je m'occuperai de toi jusqu'au bout, je ne prendrai jamais d'auxiliaire de vie » peut avoir des conséquences dramatiques. « C'est créer les conditions de son propre isolement et d'une souffrance personnelle derrière. » La psychologue propose plutôt de formuler les choses ainsi : « À chaque pas, on avance ensemble. Je ne t'abandonnerai jamais. On va traverser cette situation ensemble, la découvrir et réfléchir à ce qu'il est possible ou non de faire. »

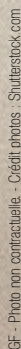
Et puis, « fions-nous à notre intuition, ajoute Danielle Thiébaud. Souvent, on reste sur ce que la personne ne peut plus faire, mais pourquoi ne pas veiller plutôt à ce qu'elle peut encore vivre ? La gratitude est un apprentissage, mais permet de profiter de chaque moment et de savourer chaque petite victoire ». Célébrer le fait que notre proche nous ait reconnu ce matin. Se réjouir d'un sourire. D'une main se glissant dans la nôtre.

« Les aidants se pensent impuissants : s'ils ne peuvent guérir l'autre, ils sont pourtant les seuls à le comprendre et à préserver son amour-propre et sa dignité », conclut la spécialiste. Et cela, ça n'a pas de prix... À notre tour de prendre grand soin des aidants qui nous entourent. ●

1. Selon les chiffres du ministère de la Santé, des Familles, de l'Autonomie et des Personnes handicapées.

2. Source : France Travail, avril 2024.

3. *Aidants et fiers de l'être, prendre soin de soi comme de son proche* de Nicolas Franck et Romain Rey (Odile Jacob, 2026).



Dire non à une promotion

Manque d'épanouissement, trop de pression : les postes à responsabilités ne font plus rêver. Particulièrement les jeunes. Comment en parler avec sa hiérarchie sans la piquer ? Les conseils de notre spécialiste.

PAR **ÉMILIE POYARD**



ADRIEN CHIGNARD

Psychologue du travail et des organisations, il a créé le cabinet Sens & Cohérence. Auteur de *Bien dans votre job* (De Boeck supérieur, 2022), il a coordonné l'ouvrage collectif *Burn-out, des histoires vécues pour le prévenir, l'éviter, s'en sortir* (Mardaga, 2022). Il enseigne à l'université.

“ **Q**uand on m'a proposé de devenir cheffe de service, j'ai été très embêtée. Je n'en avais pas envie, mais comment le dire sans que ce soit mal vu ? » Comme Delphine, une assistante sociale de 34 ans, nous sommes nombreux à penser que l'exercice nécessite du tact.

S'accorder le temps de la réflexion, mais surtout se poser les bonnes questions, est essentiel. Pour prendre une décision, Adrien Chignard conseille d'utiliser le modèle *push pull anti-push anti-pull* : « *Pull* [tirer], c'est se demander ce qu'on aime dans son poste actuel, *push* [pousser], ce qui nous pousse à partir. » On peut adorer la bonne ambiance entre collègues mais en avoir assez des horaires décalés. Ensuite, « on s'interroge sur son futur poste. *Anti-push* : qu'est-ce qui nous pousserait à accepter un poste de chef de service ? Un meilleur



Le conscient unbossing¹, une tendance plébiscitée par la génération Z

salaire, des discussions enrichissantes avec d'autres chefs de service, une nouvelle compétence sur son CV... *Anti-pull* : qu'est-ce qui nous retient d'accepter ? » Delphine appréhendait par exemple de ne plus aller sur le terrain.

LAISSER SES ÉMOTIONS À LA PORTE

D'après Adrien Chignard, « cette méthode permet de cartographier les représentations que l'on a d'une situation en évitant de se précipiter dans un oui ou un non ». Et de se faire emporter par ses émotions. « Mieux vaut éviter de prendre des décisions délicates impliquant des changements durables dans des moments où on est trop *up* ou trop *down* – si vous venez de tomber amoureux ou si vous êtes au fond du trou : les émotions teintent le jugement et invitent souvent aux erreurs. »

LES BONNES RAISONS DE REFUSER...

Existe-t-il de « bonnes raisons » de refuser une promotion ? Oui, affirme le psychologue. « Elles sont plutôt contextuelles ou situationnelles. Ce qu'on nous propose n'est parfois pas compatible avec notre représentation de vie idéale. » De quoi a-t-on envie ? Quelles sont nos responsabilités familiales ? Nos aspirations professionnelles ? Quand on a proposé à Jacques, un commercial en poste depuis huit ans, de gérer une équipe, il a accepté à contrecœur. « Ça a été très dur de devenir le boss de mes collègues : moi qui avais plaisir à aller au bureau, c'est devenu l'enfer. » D'où l'intérêt de s'écouter vraiment ! « En France, on considère que le management est une récompense et pas une compétence : c'est une erreur. Ce n'est pas parce qu'on est un bon technicien qu'on va devenir un bon manager », met en garde Adrien Chignard.

... ET LES MAUVAISES

Claire, 43 ans, a refusé une promotion. La raison ? « Je parle mal anglais et j'avais honte de le dire. » Selon le psychologue, « on parle de mauvaises raisons quand elles sont surmontables. On se fait souvent un petit film dans notre tête. Ne pas être dans un échange amène à prendre des décisions basées sur des peurs et des impensés ». Claire s'est autocensurée, alors qu'elle aurait pu bénéficier

52 % des salariés de moins de 30 ans refusent l'idée d'un poste à responsabilité et 16 %, toute fonction impliquant de gérer une équipe². Adrien Chignard voit beaucoup de salariés décliner des missions d'encadrement : « Les conditions d'exercice du management sont telles que plus personne n'a envie de se sacrifier au travail. Mais si on leur offre un meilleur cadre pour exercer leur futur métier, il y aura des candidats ! »

1. Que l'on pourrait traduire par « déhiérarchisation consciente », soit le fait de refuser d'occuper un poste d'encadrement.

2. Selon une étude réalisée par le cabinet de recrutement britannique Robert Walters en septembre 2024.

d'une formation. « Rien ne vaut une discussion avec son supérieur hiérarchique ou son DRH. Faire preuve d'une maturité suffisante pour partager ses doutes est apprécié », insiste le psychologue. « On peut être sincère : "Merci pour votre proposition, mais je pense que je n'en serai pas capable." La question n'est pas de savoir si on a ou non cette compétence, mais si on a envie de l'acquérir et comment on peut être accompagné. On n'attend pas d'un manager qu'il sache tout faire du jour au lendemain ! » Si vous doutez de vous, essayez cet exercice : « Prenez dix personnes issues d'horizons différents, mais qui vous connaissent bien – votre amie d'en-

fance, votre mari, votre père, votre voisine... – et demandez-leur de choisir trois mots pour vous qualifier. Vous constaterez que les mêmes idées reviennent toujours, des caractéristiques qui font votre singularité et votre force. » Idéal pour (re)booster sa confiance en soi !

DONNER DU SENS À SA DÉCISION

« Pour honorer la confiance que nous a faite autrui, on se doit de donner du sens à la décision », insiste Adrien Chignard. Avant tout, on reste respectueux et professionnel : privilégiez une discussion de visu plutôt qu'un mail. « Évoquer ses doutes ou ses incertitudes lors de cet échange permet de créer une relation de confiance. » On peut expliquer : « Si je refuse ce poste de responsable marketing, c'est parce que je pense que ce n'est pas le bon moment pour moi : j'ai un jeune enfant ou je suis aidant, ça ne me semble pas compatible avec les priorités que j'ai envie de donner à ma vie personnelle. »

Le psychologue suggère d'« énoncer une intention bienveillante à moyen terme ». Par exemple : « Ce qui m'importe, c'est de pouvoir faire carrière dans cette entreprise car je m'y sens bien. Je veux continuer à me consacrer à mes responsabilités actuelles où je me sens compétent. » On augmente ainsi la probabilité que notre refus soit bien reçu ou bien compris. En revanche, si on vous rétorque : « Si c'est comme ça, je ne te proposerai plus rien », il faut fuir : « On n'est plus dans une histoire professionnelle saine », alerte le spécialiste. Delphine a écouté sa petite voix intérieure et n'a jamais regretté sa décision. Savoir dire non : la clé pour s'épanouir au bureau ? ●

PSYCHOLOGIES

SÉJOURS

La thalasso “Éveillez vos sens” à Pornic



En partenariat avec

ALLIANCE

Votre hôtel 4****
Alliance Pornic



Chère lectrice, cher lecteur,

Psychologies Magazine en partenariat avec l'Alliance Pornic sont ravis de vous dévoiler leur nouveau programme sur mesure. Cette thalasso a été pensée comme un « voyage Sensoriel » pour vous aider à restaurer votre énergie intérieure grâce aux bienfaits de la mer, des plantes et des épices. A travers un programme de 12 soins, vous retrouverez énergie, sommeil et paix intérieure et repartirez avec des conseils adaptés.

Vous serez accueilli dans un cadre idyllique, l'hôtel**** Alliance Pornic, surplombe la plage de La Source – petite crique encadrée de cabanes de pêcheurs sur pilotis, à quelques encablures du port et de ses boutiques. Un séjour de 5 nuits en pension complète, avec un accès libre et gratuit à l'Espace Forme et à l'espace fitness. Un établissement accessible en train et en avion depuis Paris, Lyon, Strasbourg, Bordeaux, Nantes, Lille, Marseille, Montpellier.

N'attendez plus pour vous ressourcer dans ce lieu d'exception !

Le nombre de place est limité à 20 par date !

Renseignez-vous vite !

Votre programme unique 2026

et conçu pour les lecteurs de Psychologies

6 JOURS / 5 NUITS

- Du 22 au 27 mars 2026
- Du 21 au 26 juin 2026
- Du 13 au 18 septembre 2026



6 soins thalasso

- 3 bains hydromassants aux algues
- 1 douche apaisantes à effusion
- 2 enveloppements au choix : algues, coton, hibiscus, spiruline ou beurre de karité)

3 massages

- 1 massage visage & cuir chevelu (20min)
- 1 shiatsu dos (20 min)
- 1 massage Côte de Jade (50 min)

3 ateliers & 1 conférence

- 1 séance de détox infrarouge (30 min)
- 1 atelier "Réveil corporel" (50 min)
- 1 atelier beauté "L'éveil des sens en thalasso"

• 1 conférence :

Découvrez les bienfaits millénaires des épices sur la santé et apprenez à les associer aux aliments pour améliorer le bien-être (1h)

+ Accès libre à l'Espace Forme de 9h à 20h

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

OU

INFORMATIONS & RÉSERVATION :
01 41 33 57 86 en précisant le code **PSYCHOLOGIES**
Du lundi au vendredi de 9h à 18h et le samedi de 9h à 17h

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

M086 # L1598341
Code article : 785352

Nom* : Prénom* :

Adresse* :

CP* : Ville* : Tél. :

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

Date de naissance : (pour fêter votre anniversaire)

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

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

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

* A renseigner obligatoirement pour traiter votre demande. Les informations recueillies à partir de ce formulaire font l'objet d'un traitement informatique fondé sur votre consentement et destiné à Reworld Media France SAS en sa qualité de responsable de traitement. Les finalités poursuivies sont l'envoi de la brochure et les offres relatives aux voyages avec nos partenaires si vous y consentez. L'inscription au voyage implique l'acceptation des conditions générales et particulières de vente de Alliance Pornic 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, Alliance Pornic, J.HIHN

VOYAGES
LECTEURS

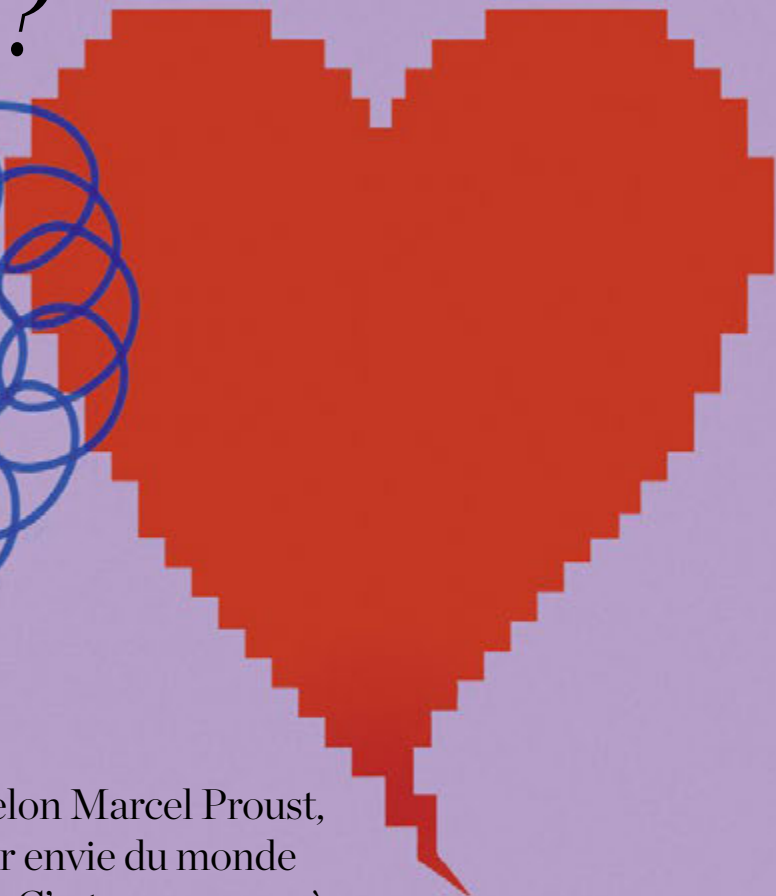
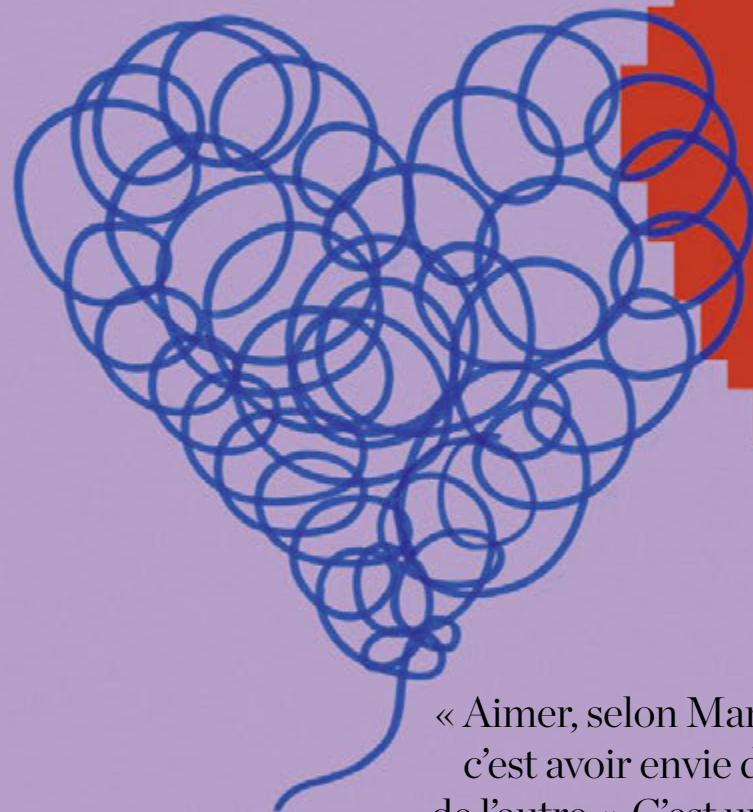


A photograph of a grand, ornate library interior. The room features a checkered floor, tall bookshelves filled with books, and a balcony with a decorative railing. The architecture is highly detailed with gold accents and intricate carvings.

C'EST BON À SAVOIR

« Ils étaient nombreux mais personne n'est intervenu pour l'aider ! C'est fou ! » Non, c'est un biais cognitif bien connu, l'effet du spectateur, aussi révoltant qu'humain, que décrypte Aurore Aimelet. Le psy aussi est un être humain, sensible bien sûr, alors comment réagir face aux pleurs d'un patient ? Il n'est pas là pour sécher les larmes ni pour consoler, nous explique Hélène Fresnel dans « Profession psy ».

COUPLE: *faut-il se comprendre pour S'AIMER ?*



« Aimer, selon Marcel Proust, c'est avoir envie du monde de l'autre. » C'est un espace où deux mystères choisissent de se rencontrer, encore et encore. La compréhension a-t-elle sa place ici ? Surtout, de quelle compréhension parlons-nous ?

PAR **VIOLAINE GELLY**, PSYCHOPRATICIENNE
ILLUSTRATION : **ÉRIC GIRIAT**





À la naissance du couple, on s'entend dire : « Toi seul.e me comprends. » Puis, plus ou moins tôt, viennent les premiers : « Je ne te comprends plus. » Et, avec ce nouveau constat, arrivent les doutes : est-ce que j'aime vraiment – toujours – ce partenaire qui me semble étranger ? Il est vrai qu'au début, tout semble évident. Nous avons trouvé notre âme sœur, notre flamme jumelle, capable de tout savoir de nous ; au point de savoir pour nous... Cet élan porte le doux nom de fusion, signe de notre recherche inépuisable du « Même » depuis que nous avons quitté l'utérus maternel. Mais (*spoiler alert* spécial Saint-Valentin) cela ne dure pas. Comme le dit le pessimiste Michel Houellebecq : « L'amour est la fiction d'un accès immédiat à l'autre¹. » Si vous persistez à penser que l'amour, le vrai, se nourrit d'une connaissance intuitive de l'autre, qu'aimer consiste à percer ses mystères, anticiper ses besoins, deviner ses peurs sans qu'il ait besoin d'exprimer tout ça, bref, se glisser dans son monde intérieur comme on franchit un seuil sacré, vous pouvez dire adieu à votre « belle » histoire.

UN AUTRE LANGAGE

Notre « Autre » est comme tous les autres. Passé l'élan des promesses de transparence, il va nous falloir construire une relation avec quelqu'un qui n'est pas nous et, pour cela, chercher à le comprendre. Ne pas le faire condamnerait d'ailleurs une rencontre où le manque de curiosité ne serait qu'un reflet de l'indifférence. Pour autant, tenter de comprendre l'autre n'a rien d'une prise de pouvoir. Ce n'est ni une dissection psychologique (vous n'êtes pas son psy), ni une illusoire omniscience sentimentale (vous n'êtes pas sa mère). La curiosité est une éthique de la relation, une manière de reconnaître l'autre dans son étrangeté, dans ses zones d'ombre, dans ce qui échappe. Comprendre l'autre, ce n'est pas forcer les mystères de son être, c'est plutôt apprendre son langage. Partir à la découverte de sa

façon d'être au monde qui diffère inévitablement de la nôtre. Comprendre l'autre, ce n'est pas toujours parler sa langue, c'est lui demander de nous la traduire. C'est dire : « Je ne sais pas exactement ce que tu vis, mais j'ai envie de comprendre comment tu le vis. » Il y a de la dentelle dans cette intelligence émotionnelle qui s'appuie sur l'écoute d'une nuance, d'un tremblement dans la voix, d'une phrase qui hésite. La psychothérapeute de couple Esther Perel dit des couples heureux qu'ils cultivent une curiosité tendre : une manière de regarder l'autre comme si l'on ne le connaissait pas encore tout à fait. Comme si l'on acceptait que, chaque jour, il nous surprenne un peu. Esther Perel insiste, dans *L'Intelligence érotique* (encadré « À lire »), sur la notion de curiosité érotique : « Ce regard qui pense l'autre comme un être en devenir, et non comme un acquis. » Elle décrit les couples durables comme ceux qui savent rester « explorateurs » l'un de l'autre, même après vingt ans de vie commune.

IDÉES CLÉS

Comprendre, ce n'est pas
ANALYSER.

Ce n'est pas non plus
ENFERMER L'AUTRE.

Comprendre, c'est rester
CURIEUX.

DES FAILLES ET DES OMBRES

La compréhension n'est pas un savoir définitif mais un mouvement. Un élan. Une manière de poser un regard vivant sur l'autre, qui permet au désir de circuler là où la routine voudrait s'installer. Cette curiosité n'est pas naïve : elle voit les failles, les ombres, les agacements. Elle ne maquille rien. Mais elle donne du souffle. Elle crée un espace où l'autre peut se dire sans crainte. Et nous, elle nous permet de prendre le temps de confronter nos interprétations à la réalité.

Le travail qui se fait en thérapie de couple se résume souvent à cette comparaison entre ce que j'imagine de ce que j'ai compris de l'autre et ce qu'il est vraiment. Car souvent, ce qui fait souffrir dans le couple, c'est de confondre ce que l'autre fait et ce que cela suscite chez nous. Parce qu'on se sent délaissé lorsqu'il ne répond pas à nos appels, on préfère se dire qu'il nous délaisse... Erich Fromm, auteur de *L'Art d'aimer*², écrit : « La connaissance serait vaine si elle n'était pas motivée par la sollicitude. En tant qu'intégrée à l'amour, la connaissance a ceci de spécifique qu'elle ne reste pas à la périphérie mais pénètre ●●●

● ● ●

jusqu'au noyau. » Je peux sentir que l'autre est en colère. Mais si je sais que, derrière, se cache une peur, une culpabilité, un remords, je ne prends pas cette colère pour moi.

UN LIVRE EN PERPÉTUELLE ÉCRITURE

On apprend à lire l'histoire de l'autre comme un texte dont certaines pages manquent, ou sont raturées, ou encore écrites dans une langue inconnue. Il s'agit moins de percer un secret que de suivre une intrigue. Cette métaphore est issue de la pensée de Paul Ricœur. Le philosophe rappelait que nos vies sont des récits, que nous réécrivons sans cesse. « Comprendre quelqu'un, écrit-il³, revient à comprendre le récit que cette personne fait d'elle-même et que parfois elle n'arrive pas encore à formuler. » C'est accepter que l'autre se transforme, que ses motivations évoluent, que ses certitudes se fissurent, que le livre soit en cours permanent d'écriture. On ne comprend jamais quelqu'un une fois pour toutes. On le comprend à cet instant-là, avec ce qu'il vit, dans ce cycle, cette fatigue, cette réminiscence du passé. Comprendre, c'est entrer dans le récit de l'autre, dans ses zones de tension, ses incohérences, ses ellipses. L'amour devient une compréhension partagée : « Une manière d'interpréter l'autre sans jamais refermer son sens », pour Ricœur.

Quelle tristesse d'entendre, dans un couple, l'un des deux dire : « Je te connais par cœur. » Nous possédons suffisamment de zones d'opacité en nous pour ne pas entretenir l'illusion que nous saurions démasquer celles de l'être aimé ! Bien au contraire, la singularité de l'autre devrait nous convoquer sans cesse à une attention renouvelée. La philosophe américaine Martha Nussbaum évoque cette nécessité de « voir l'autre comme un sujet, et non comme un objet à comprendre⁴ », ce qui revient à ne pas l'enfermer dans notre propre désir de clarté. Je ne saisis pas ce qui l'agite ? Ça tombe bien : il n'est ni un mécanisme à démonter, ni une équation à résoudre. Il est une présence vivante, inscrite dans une histoire, marquée par des blessures anciennes, traversée de contradictions, riche de nuances... et perpétuellement changeant. Comme nous-même. Le couple n'est pas un laboratoire de vérité. C'est un espace où deux mystères choisissent de se rencontrer, encore et encore. La compréhension n'y est pas un savoir, mais une danse : parfois maladroite, parfois lumineuse,

LE CERVEAU AMOUREUX

Pour les neurosciences, la compréhension parfaite de l'autre est en réalité un défi neurologique complexe. Une étude américaine¹ montre que l'amour active des zones cérébrales liées à la récompense, le fameux circuit de la dopamine, plus qu'à la raison ou à l'analyse cognitive. Le cerveau amoureux focalise l'attention, il crée un sentiment d'urgence émotionnelle, souvent indépendamment d'une analyse cognitive détaillée de l'autre. Cela signifie que, même si notre cerveau peut chercher à décoder l'autre, nos émotions et notre chimie interne prennent souvent le dessus, guidant nos liens affectifs davantage que la seule rationalité.

1. « Helen Fischer, the Brain in Love » sur ted.com/talks.

toujours recommencée. Aimer, finalement, c'est accepter que l'autre reste en partie inconnu – et choisir malgré tout de marcher vers lui. Ce n'est pas percer ses secrets, c'est faire de la place à ce que nous ne pouvons pas saisir. Erich Fromm : « Aimer requiert un effort actif de connaissance, mais une connaissance qui ne cherche pas à posséder. Une compréhension qui éclaire sans disséquer. »

Comprendre l'autre n'est jamais un état acquis : c'est un geste renouvelé. Une intention, une disponibilité, une manière d'être au monde à deux. C'est accepter que l'on va parfois se heurter, se méprendre – et s'en étonner au lieu de s'en accuser. C'est garder vivante la curiosité, ce regard qui s'émerveille autant qu'il scrute, qui voit les failles et les respecte, qui accueille les zones d'étrangeté comme des invitations à s'approcher davantage. Et peut-être est-ce cela, le cœur du lien : non pas comprendre pour aimer mais accepter, parfois, d'aimer ne pas comprendre. ●

1. In *Extension du domaine de la lutte* de Michel Houellebecq (J'ai lu, 2010).
2. *L'Art d'aimer* d'Erich Fromm (Pocket, 2016).
3. In *Soi-même comme un autre* de Paul Ricœur (Points, "Essais", 2015).
4. In *La Connaissance de l'amour* de Martha Nussbaum (Les Éditions du Cerf, 2010).

À LIRE

L'Intelligence érotique, faire (re)vivre le désir dans son couple
d'Esther Perel (Pocket, 2013).

Pourquoi nous aimons ? de Helen Fisher (Pocket, "Évolution", 2008).



Persona

Issue de la pensée de Jung, ce mot raconte le théâtre de la vie sociale. Mais gare à la mise en scène : la persona n'est pas le moi.

PAR **VIOLAINE GELLY**, PSYCHOPRATICIENNE

La notion de persona appartient à l'univers de la thérapie jungienne. Carl Gustav Jung la définit ainsi dans son ouvrage *Types psychologiques* : « La persona est ce quelqu'un qui n'est pas en réalité, mais ce que lui-même et les autres personnes pensent qu'il est. » Nous sommes en 1921 et Jung, dix ans après sa rupture avec Freud, est en train de créer sa

propre vision des structures psychiques. À côté du moi et de l'animus/anima, il campe la persona, c'est-à-dire l'adaptation du moi au monde extérieur.

Le psychiatre suisse a forgé ce vocable selon le nom latin du masque que portaient les acteurs de théâtre : *per-sonare*, « parler à travers ». Ce masque avait pour fonction de donner à l'acteur l'apparence du personnage qu'il interprétait, mais aussi de permettre à sa voix de porter suffisamment pour être audible des spectateurs des amphithéâtres en plein air.

Pour Jung, la persona est donc ce masque que nous portons en société, c'est elle qui organise notre rapport au monde et aux autres. C'est l'identité que nous



endossons pour correspondre à notre rôle social et ce que nous imaginons que les autres attendent de nous : comment nous comporter, que dire, que penser dans ce rôle que nous nous sommes vu assigné selon le nom que nous portons, le métier que nous exerçons, la classe sociale à laquelle nous appartenons, le couple que nous formons, etc. Ce que, trente ans après Jung, le

Britannique Donald Winnicott appellera le faux self. Utile, la persona peut également s'avérer dévastatrice pour peu que le moi se confonde avec elle. Pour peu que la pièce de notre théâtre social s'interrompe (chômage, faillite, séparation...), nous nous écroulons avec cette identité dont nous pensions qu'elle nous représentait tout entier. Qui sommes-nous sans notre masque ? Comprendre et connaître les enjeux de notre persona sans la confondre avec notre moi, tel est l'enjeu du processus d'individuation, but de la thérapie analytique jungienne. Savoir qui je suis sans me confondre avec ce que je parais, trouver l'équilibre entre me conformer à ce que l'on attend de moi et rester moi-même. ●

RENÉ SPITZ, DÉFRICHEUR DU LIEN MÈRE-ENFANT

Au début des années 1990, le monde découvre avec effroi les images des orphelins roumains.

Ces enfants qui semblent attardés,

handicapés ou autistes, souffrent d'hospitalisme. Ce syndrome qui, jusqu'alors, n'appartenait qu'au vocabulaire médical, fait irruption dans l'imaginaire public avec ces visions d'enfants aux yeux trop grands, aux gestes apathiques, aux balancements mécaniques de ceux qu'aucuns bras n'ont jamais bercés. On doit la reconnaissance de la souffrance de ces bébés que personne ne regardait au psychiatre et psychanalyste René Arpad Spitz, qui les étudia dès les années 1920.

L'INFLUENCE DE FREUD ET FERENCZI

René Arpad Spitz naît dans la Vienne impériale et grandit à Budapest, dont était originaire sa famille de riches juifs hongrois. Choyé, stimulé, aimé – tout le contraire des enfants auxquels il consacra sa vie –, il accomplit de brillantes études de médecine. Au cours de ce cursus, il lit Freud, découvre la psychanalyse et se rapproche de l'école psychanalytique de Budapest. Le grand ordonnateur en est Sándor Ferenczi. Proche du maître viennois, qui le surnomme son « paladin et grand vizir », Ferenczi fait partie du cercle très fermé des fondateurs de la psychanalyse. Mais l'école de Budapest

Médecin et psychanalyste, il s'intéresse dès les années 1920 à la souffrance des nourrissons perdus dans des prisons et hôpitaux sans âme. Ses travaux insuffleront une révolution dans le soin aux tout-petits.

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

qu'il anime possède une influence pionnière en mettant l'accent sur le rôle maternel dans la théorie psychanalytique freudienne. Cette focalisation précoce sur l'importance de la relation mère-enfant expliquera les travaux ultérieurs de Spitz. Sur les conseils de son mentor, il effectue une analyse didactique auprès de Freud et devient psychanalyste à la veille de la Première Guerre mondiale.

Démobilisé après quatre ans de guerre comme médecin militaire, René Spitz s'engage résolument dans l'accompagnement des enfants de cette partie de l'Europe dévastée, à Vienne puis à Berlin. En 1925, il travaille dans un centre pour enfants placés, lieu d'évaluation et de quarantaine, avant que ces derniers ne soient transférés en familles d'accueil ou adoptés. Il y développe des tests dans le but de garantir aux familles que les enfants qu'ils vont accueillir sont indemnes de troubles neurodéveloppementaux. Le but de Spitz est déjà de tracer un pont entre l'observation des jeunes enfants et la théorie psychanalytique. Ses observations



Aux premiers rangs des jeunes médecins qui assistent à ses séminaires : Françoise Dolto

DATES CLÉS

1887

(29 janvier)
Naissance
à Vienne,
en Autriche.

1910

Diplômé de
médecine
à Budapest
(Hongrie).

1911

Analysé par
Sigmund Freud.

1939

Émigre aux
États-Unis.

1946

Notion de
dépression
anaclitique
du nourrisson.

1974

(11 septembre)
Mort à Denver,
aux États-Unis.

sur des bébés placés dans la pouponnière de la prison où leur mère est écrouée révèlent que ces nourrissons présentent des signes de détresse émotionnelle, tels que l'apathie, des problèmes de développement et des troubles psychosomatiques. Le premier mois, le bébé crie, se révolte, pleure. Le deuxième mois, il dort mal, il perd du poids, sa croissance ralentit. Le troisième mois, il cesse de témoigner de l'attention au monde extérieur. Ces symptômes étaient déjà décrits dans les institutions pour enfants, depuis la fin du XIX^e siècle, comme ceux de « l'hospitalisme », mais Spitz va chercher à mieux comprendre leur déclenchement.

LA MALADIE DE LA SÉPARATION

Avec sa femme Ella et leurs deux enfants, Eva et János, il s'installe ensuite à Paris en 1932 et enseigne la psychanalyse et le développement de l'enfant à l'École normale supérieure. Aux premiers rangs des jeunes médecins qui assistent à ses séminaires : Françoise Dolto. En 1938, après l'Anschluss et l'inquiétant fracas

des bruits de bottes antisémites, la famille Spitz émigre aux États-Unis. Professeur au Mount Sinai Hospital, à New York, pendant la guerre, René Spitz se fixe ensuite à Denver, à l'université du Colorado, qu'il ne quittera plus.

En 1946, avec sa consœur Katherine Wolf, il publie un premier article¹ démontrant que l'absence de relations affectives stables a des conséquences dévastatrices sur le développement des enfants. Par la suite, il observe simultanément les tout-petits d'une crèche pénitentiaire où les mères sont autorisées quelques heures par jour à retrouver leur bébé, et ceux d'un orphelinat où le personnel ne se préoccupe que des soins élémentaires. Il utilise des films qui lui permettent non pas d'interpréter mais d'observer les victimes de ce qu'il appelle « la maladie de la séparation ». Spitz fut le premier étonné des résultats. Le développement et la santé des nourrissons de la prison étaient de loin meilleurs que ceux de la pouponnière, surtout lorsque ces derniers avaient vécu quelques mois avec leur mère avant l'abandon. Les autres enfants dépérissaient sur les plans physique et intellectuel dans le cadre d'un véritable syndrome dépressif. Cet état est appelé par Spitz et Wolf dépression « anaclitique » du nourrisson, du grec ancien signifiant « s'allonger sur ». Cet adjectif particulier décrit tous ces enfants qui n'ont pas pu s'appuyer sur un regard suffisamment attentif, faute d'être aimant, qui soutienne le bébé dans la démarche naturelle d'exploration de son monde et de son corps. ●●●

Ses observations donneront naissance à la théorie de l'attachement et des réformes seront conduites



À partir de ces observations sur le développement psychique de l'enfant, les travaux de Spitz se portent sur la construction du « lien objectal », c'est-à-dire l'établissement de la relation significative entre l'enfant et sa mère. Il décrit la genèse de cette relation à travers une succession de stades de développement, marqués par des « organisateurs ».

Après une période où le nouveau-né ne fait aucune distinction entre lui-même et son environnement, autour du troisième mois, le sourire intentionnel à sa mère, premier organisateur psychique, marque le début de la reconnaissance de celle-ci comme objet de son amour. Puis, deuxième organisateur psychique, l'angoisse du huitième mois, dans laquelle l'approche d'un inconnu ou le départ de la mère déclenchent chez le nourrisson une réaction de crainte, de repli et de pleurs. Cette étape prouve que l'enfant fait une différence entre ses proches et les autres. Enfin, troisième organisateur psychique, le premier « non » lui permet d'affirmer son identité face à autrui.

LES PRÉMICES DE LA PSYCHOLOGIE DU BÉBÉ

Ces études bouleverseront le monde de la pédiatrie, qui prendra désormais en compte la psychologie du bébé et son besoin vital. Elles donneront également naissance à la théorie de l'attachement que développeront, après Spitz, John Bowlby et Mary Ainsworth. Désormais, des réformes seront conduites dans les institutions telles que les orphelinats, les personnels

seront formés à reconnaître l'importance de la relation avec le tout-petit, et les modèles de soin seront centrés sur l'enfant et ses interactions affectives et individuelles.

Après avoir travaillé et publié jusqu'au bout, René Spitz est mort dans son sommeil, à l'âge de 87 ans. Ses apports à la psychanalyse et au développement de l'enfant ne sont pas, aujourd'hui, exempts de débats et de controverses. Au premier rang de ceux-ci, la non prise en compte d'autres figures d'attachement que la mère, telles que le père ou d'autres substituts maternels. Certaines critiques portent également sur l'idée que la notion d'attachement précoce détermine de manière rigide le développement ultérieur de l'enfant, sans prendre en compte les facteurs environnementaux et culturels. D'autres, enfin, lui reprochent son regard psychanalytique et sa focalisation sur le lien, impliquant pendant de longues années que la mère était – comme dans l'autisme – responsable des troubles neuro-développementaux de l'enfant et entraînant des décennies de culpabilisation maternelle.

Cent ans après les premières découvertes de Spitz, il est permis de saluer son impact sur la psychologie contemporaine, les pratiques éducatives et les politiques de santé publique de son époque, tout en considérant qu'il fut l'un des premiers maîtres d'œuvre d'un ouvrage théorique, celui du développement de l'enfant, en avancée permanente. ●

1. « Anaclitic Depression, An Inquiry into the Genesis of Psychiatric Conditions in Early Childhood, II » de René Spitz et Katherine Wolf, *The Psychoanalytic Study of the Child*, 1946.

POUR ALLER PLUS LOIN

À LIRE

Deux des principaux ouvrages de René Spitz : *De la naissance à la parole, la première année de la vie* (PUF, 2002) et *Le Non et le Oui, la genèse de la communication humaine* (PUF, 1994).

À VOIR

« Grief, a Peril in Infancy (Spitz and Wolf, The research Project, 1947) », extraits des films de René Spitz (youtube.com).

L'effet du spectateur

Chaque mois, *Psychologies* fait toute la lumière sur un biais cognitif, un filtre de la pensée qui peut altérer notre jugement. Aujourd'hui, on se demande pourquoi plus on est nombreux face à une situation d'urgence, moins on intervient.

PAR **AUORE AIMELET**

Un jour comme un autre, sur le quai d'une gare. Tout le monde vaque à ses occupations quand soudain une personne s'évanouit. Chacun voit la scène mais... hésite. Et l'intervention tarde. Car c'est ainsi : plus on est, moins on aide. Ce triste constat est dû à l'effet du spectateur ou l'effet du témoin, appelé *bystander effect* chez les Anglo-Saxons. Il est mis en évidence après un drame bien plus sérieux qu'un malaise dans une gare : en 1964, une jeune femme est assassinée à New York, près de son domicile, alors que trente-huit personnes observent la situation sans réagir. L'Amérique est horrifiée, et deux chercheurs de l'université Columbia, à New York, John Darley et Bibb Latané, cherchent à comprendre. En 1968, ils mènent une expérience insolite¹. Des participants pensent assister à une discussion entre étudiants par interphone interposé lorsqu'un complice simule une crise d'épilepsie. Résultats : 85 % interviennent quand ils se croient seuls en ligne avec la victime ; 62 % lorsqu'ils pensent être deux ; mais seulement 31 % lorsqu'ils s'imaginent être quatre ou plus. Ni le profil des spectateurs (qu'ils soient ou non compétents en médecine) ni leur genre (qu'ils soient hommes ou femmes) ne change la donne. Dans les situations d'urgence, la mobilisation des troupes est donc inversement proportionnelle à leur taille. De là à



conclure à l'égoïsme ou la couardise, il n'y a qu'un pas ! Que les chercheurs s'abstiennent de franchir en affirmant que « l'inaction des témoins [...] réside dans [leur] réaction aux autres observations plus que dans leur indifférence à la victime ». En clair, leur attention se porte aussi sur le groupe, pas seulement sur la personne en détresse.

PARTAGE DE RESPONSABILITÉ

Après cette première étude, « une littérature abondante a examiné les raisons de l'effet du spectateur », écrit le chercheur danois Pol Campos-Mercade². Il y relève trois principaux mécanismes à l'œuvre. « Le premier est "l'appréhension d'évaluation", la crainte d'être jugé négativement si l'on interprète mal la situation et que, en réalité, personne n'a besoin d'aide. Le deuxième est "l'ignorance pluraliste" : dans une situation ambiguë, chacun se fie aux réactions d'autrui ». Si personne ne bouge, on en déduit alors que ce n'est pas nécessaire. « Le troisième est "la diffusion de la responsabilité" : plus les témoins sont nombreux, plus chacun a le sentiment que ce n'est pas à lui d'agir. » Si l'union fait la force, elle peut parfois faire la faiblesse. ●

1. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1968 (doi.org/10.1037/h0025589).

2. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 2021 (doi.org/10.1016/j.jebo.2020.11.012).

Les larmes en séance

En psychothérapie, elles ne sont ni un accident ni un débordement gênant, mais le moment où quelque chose, enfin, accepte de se dire.

PAR HÉLÈNE FRESNEL

Elles montent à la gorge, brouillent la vue, interrompent le discours bien tenu. « Du plaisir entre dans les pleurs, de même que dans l'exercice de toute fonction corporelle », remarquait le pédiatre et psychanalyste Donald W. Winnicott dans *L'Enfant et sa famille* (Payot, 2017). Il y voyait la marque d'un environnement suffisamment fiable dans lequel l'être humain se sent assez en sécurité pour s'abandonner.

En séance, les larmes relèvent moins du symptôme à faire taire que d'un passage du corps à la parole. Ce sont des éléments bêta, pourrait dire le psychiatre Wilfred Bion, des éléments bruts qu'aucune pensée ne contient encore mais qui marquent souvent l'entrée en scène de la subjectivité là où régnait jusqu'ici le récit maîtrisé. Si le patient ne sait pas encore pourquoi il pleure, il ne peut ignorer que cela insiste.

LA BONNE POSTURE

Comme le rappelle la psychologue clinicienne Olivia Benhamou, « le psychologue n'est là ni pour les sécher ni pour consoler le sujet¹ ». Tendre un mouchoir trop vite, c'est parfois colmater l'angoisse plutôt que lui laisser la chance de se formuler. L'espace analytique est un isolat où tout fait signe, souligne le psychanalyste Jacques André, les larmes en font partie et n'appellent pas de réparation immédiate.

Quelques repères cliniques peuvent guider dans la pratique. En voici trois.



- **Présence calme** : laisser le silence envelopper, sans se retirer psychiquement.
- **Paroles sobres** : nommer l'émotion sans en donner la signification.
- **Pudeur respectée** : tolérer un regard fuyant ou un visage caché.

LES LARMES DU PSY

Quand les larmes du patient touchent un point sensible chez le thérapeute, quelques questions valent boussole : cela vient-il de l'histoire du patient, de la sienne

ou de leur rencontre ? Ce qui déborde se travaillera ensuite en supervision. Peut-on pleurer avec le patient ? Joyce McDougall, psychanalyste, invitait à rester « appareil à rêver et penser les affects » de l'autre. Un regard embué peut soutenir le travail, à condition que la scène ne bascule pas dans la camaraderie. Le psychanalyste et psychologue Gérard Blikman parle de « pleurer à l'intérieur ». Le critère n'est pas l'absence d'émotion, mais la possibilité d'en faire un matériau de pensée partagé. Car les larmes en séance sont un moment de vérité, une parole en devenir. Il ne s'agit pas tant de les faire cesser que de les accompagner jusqu'au point où elles pourront se transformer, pour le patient, en des phrases habitables. ●

1. « Le psychologue face aux larmes du sujet adulte », *Le Journal des psychologues*, n° 284, 2011.

VOUS ÊTES PRATICIEN

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

monpsy

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



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

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

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

 monpsy.fr/pro

Illustration : Freepik / Storyset



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

monpsy ×  **Hellocare**

Consulter n'a jamais été aussi simple.

Un service **PSYCHOLOGIES** magazine

“C’est difficile pour moi d’être qui je suis”

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 : Lola, 26 ans.

PROPOS RECUEILLIS PAR **AURORE AIMELET**



“

26 ANS

LOLA

À l’âge de 11 ans, j’ai perdu ma grand-mère maternelle, explique Lola, 26 ans. Puis, deux ans plus tard, c’est un oncle du côté de mon père qui est décédé.

À ce moment-là, je suis tombée en dépression et j’ai arrêté l’école pendant de nombreux mois.

— Que faisiez-vous de vos journées ? lui demande Robert Neuburger.

— Rien. C’était le vide, le néant. Je restais à la maison, je pleurais, je regardais le plafond.

— Et que faites-vous aujourd’hui ?

— Pour l’instant, pas grand-chose.

— Vous regardez le plafond ?

— Un peu... Au fond, je ne me suis pas vraiment remise de ces événements. Bien sûr, un jour, j’ai pu sortir à nouveau et m’occuper. Mais je ne suis jamais passée à autre chose.

— Vous vous entendiez bien avec vos parents ?

— Ils avaient déjà divorcé à cette époque-là. J’allais voir mon père le week-end et je vivais avec ma



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,

mère. Mais ça se passait mal. Jusqu'à ce qu'elle en ait assez, qu'elle fasse mes valises et me lance : "Tu t'en vas." Je suis partie m'installer chez mon père et ma belle-mère. Seulement, j'étais adolescente et je ne supportais pas leur autorité. À 18 ans, eux aussi m'ont demandé de partir.
— Et où êtes-vous partie ?
— J'ai habité seule un moment, et puis je suis partie en voyage pendant plus d'un an. Je viens juste de rentrer. Depuis, je suis beaucoup chez mes grands-parents paternels à la campagne.
— Comment ça se passe entre vous ?
— Ils sont un peu fatigués, donc plutôt contents que je sois là pour m'occuper d'eux. Ils sont très demandeurs et je n'arrive pas toujours à poser mes limites.
— Vous n'avez pas fait d'études, Lola ?
— Je suis allée jusqu'au bac et, ensuite, j'ai travaillé. J'ai été vendeuse, serveuse, j'ai gardé des enfants, j'ai été embauchée dans

une agence immobilière. C'est là que je me suis rendu compte que ce n'était pas ce que je voulais faire jusqu'à la fin de ma vie, que je n'étais pas alignée avec mes valeurs. Donc j'ai économisé de l'argent et j'ai voyagé un peu partout dans le monde.
— Quelles valeurs sont importantes selon vous ?
— L'honnêteté, par exemple. Vendre des appartements, c'est toujours mentir un peu. Moi, je veux aider les gens.
— Vous avez des frères et sœurs ?
— Je suis la seule de mes parents. Ensuite, tous les deux ont eu d'autres enfants, qui sont beaucoup plus jeunes que moi. Je les adore tous, j'essaye de prendre soin d'eux.
— Vous êtes donc en contact avec votre famille ?
— Aujourd'hui, oui. Ça a pris du temps puisqu'on avait coupé les ponts. Mais, depuis mon retour, on a réussi à créer des liens comme jamais auparavant. J'essaye de profiter d'eux. Et c'est à peu près tout ce que je fais ! C'est curieux : je suis partie pour savoir ce que je voulais faire mais je ne sais toujours pas quoi faire. J'ai l'impression que c'est difficile pour moi d'être qui je suis.
— Vous avez une vie amoureuse ?
— Je suis célibataire depuis un bon moment maintenant. Je ne veux pas d'une relation s'il n'y a pas d'avenir. Donc je ne vois personne.
— Vous avez des amis ?
— Pas beaucoup. Certains comprennent que je ne sois pas bien dans ma peau. D'autres sont plus durs et ça me blesse.
— Vous avez des activités créatives ?
— En voyage, je me suis mise à dessiner et peindre. J'écris et je lis aussi.
— Mais de quoi vivez-vous ?
— J'ai beaucoup travaillé quand j'étais au Mexique, j'ai encore quelques économies. Et je ne paye

pas de loyer chez mes grands-parents, qui ont une grande maison.
— Le temps passe comme ça, alors...
— J'ai honte. Vous savez, j'ai vraiment honte.
— Pourquoi, Lola ? On a le droit de se laisser vivre de temps en temps, sans avoir de but. J'ai l'impression que c'est un peu votre cas. La question est maintenant de savoir ce qui pourrait vous apporter du bonheur. Et vous permettrait d'atterrir puisque vous êtes encore un peu du côté du plafond.
— Vous avez raison. Mais je ne sais pas comment y arriver ! À part en tissant ces liens dont je vous parlais avec mes proches. Parfois, je rêve d'une famille qui me soutienne plus, dans laquelle je me sentirais aimée. Mais d'autres fois, je me dis qu'elle ne sera jamais telle que je l'attends et que c'est à moi de changer. Je suis terrorisée à l'idée de la perdre, vous comprenez ? Quand j'étais petite, je me sentais très seule. Alors, à la mort de ma grand-mère, la solitude est devenue plus pesante. Et encore davantage quand mon oncle est décédé et que je me suis écroulée. Aujourd'hui, j'angoisse à l'idée que mes grands-parents disparaissent ou que mes parents disparaissent. ●●●

**"J'AI TOUJOURS
CONNU MA
MÈRE TRÈS SEULE
ET TRÈS TRISTE.
J'AI IMITÉ SA
SOLITUDE ET
SA TRISTESSE"**

• LOLA •

●●●

— Comment expliquez-vous cette réaction si violente à la mort de cet oncle ?

— Je pense que son décès a réveillé celui de ma grand-mère. Quand elle est morte, je n'ai pas osé dire mon chagrin, parce que, pour tout le monde, c'était normal : elle était âgée, elle était malade. Quand mon oncle est décédé, j'étais triste bien sûr, mais ça a été aussi l'occasion d'exprimer cette immense peine que j'avais gardée au fond de moi.

— Vous évoquiez tout à l'heure un sentiment de solitude extrême alors que vous n'étiez qu'une enfant. Savez-vous d'où il vient ?

— Mon père a quitté ma mère quelques années seulement après ma naissance. Je l'ai toujours connue très seule et très triste. J'ai dû penser que c'était ma faute si elle était malheureuse et j'ai imité sa solitude comme sa tristesse. Je me souviens avoir passé beaucoup de temps dans ma chambre et prié pour avoir des frères et sœurs. Ce qui a fini par arriver, mais bien plus tard... J'ai l'impression d'avoir vécu une enfance sans joie même si je sais que ce n'est pas réel.

— Vos grands-parents se sont occupés de vous à ce moment-là ?

"VOUS VIVEZ DES ÉVÉNEMENTS QUI APPARTIENNENT AU PASSÉ AVEC BEAUCOUP D'INTENSITÉ"

• ROBERT NEUBURGER •

— Oui, en effet, les quatre ont pris le relais mais...

— ... mais ça ne remplaçait pas une famille ?

— Non. C'est pour ça que, quand ma grand-mère est morte, j'ai perdu un pilier. C'était une figure de bonté et d'amour.

— Et votre grand-père, son mari ?

— Il était très dur mais aussi très juste, toujours dans la bienveillance. Ils n'ont pas eu une vie facile en émigrant en France dans les années 1960, comme mes grands-parents paternels, d'ailleurs.

— C'est curieux que vous mentionniez cela car, par certains aspects, vous-même me faites penser à une migrante. Vous vivez avec beaucoup d'intensité des événements qui appartiennent, eux, au passé, vous fondez en larmes quand vous évoquez la disparition de votre grand-mère ou la solitude de votre mère.

C'est comme si vous portiez une histoire complexe, comme si vous représentiez un élément très particulier dans votre famille.

— C'est vrai, je ne sais pas à quoi j'appartiens, ni à qui. J'ai du mal avec ma famille justement parce que je ne me sens pas appartenir à cette famille. Je suis la seule à être partie à l'étranger, par exemple, à avoir voyagé. J'ai l'impression d'être différente, donc isolée.

— Je ne vous trouve pas isolée de votre famille, Lola. Mais en effet vous y avez, je le crois, une place très particulière. Vous avez une sensibilité exceptionnelle qui vous permet de percevoir avec finesse ce qui se passe autour de vous, d'observer les réactions des uns et des autres. C'est une très grande qualité mais aussi peut-être un problème. Car ce que vos grands-parents, vos parents, ont vécu, tout cela est entré en vous. Comme un papier buvard. Peut-être pourriez-vous devenir l'écrivaine de votre famille ? Remonter leur origine, raconter leur histoire, chercher à en savoir plus sur leurs bonheurs, leurs drames. Un travail d'historienne pour mieux comprendre comment cela vous a construite, vous...

— Oui, peut-être pourrais-je donner du sens à ma propre existence.

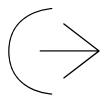
— Pour atterrir, et cesser de regarder le plafond, je crois que vous avez besoin d'un support, ce que pourrait être une enquête sur votre famille. Vous constaterez alors que vous n'êtes pas si seule. Et c'est ce dont vous avez besoin aujourd'hui, Lola. » ●

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...

LOLA

« Grâce au Dr Neuburger, je comprends que les souffrances que j'ai vécues ne sont pas mes créations. J'avais l'impression d'être un monstre, un danger pour mes proches. En allant plus profondément, je découvre qu'en effet je suis sensible. Je ressens la douleur des personnes que j'aime, et c'est en voulant les aider que je porte leurs douleurs. Inconsciemment, et surtout parce que je ne sais pas quoi en faire, je les garde, je les vis et je les répercute également. Je me rends compte que mes difficultés ne sont pas ma faute, ce qui ne veut pas dire que je n'en suis pas responsable, mais qu'elles ne me définissent pas et que je suis quelqu'un de bien. »

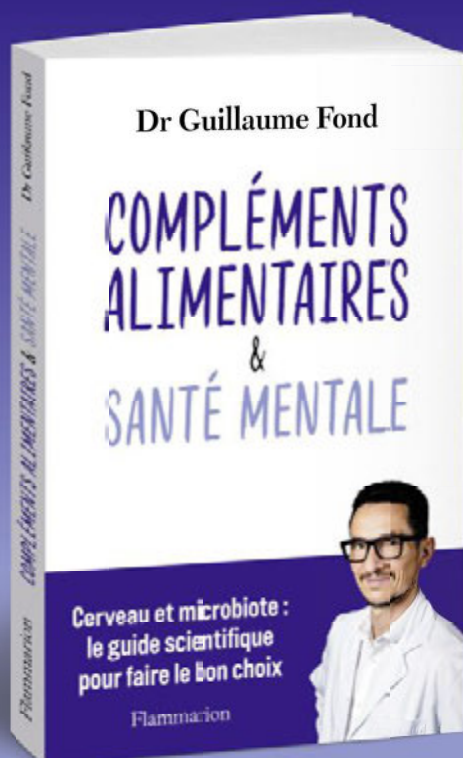
ROBERT NEUBURGER

« La sensibilité est un sujet peu abordé. Certains sont blindés : la vie leur a appris à se protéger en mettant un mur entre ce qui les entoure et eux-mêmes. D'autres, dont Lola, sont des éponges qui n'ont pas appris à se préserver et ressentent comme leurs des souffrances qui ne leur appartiennent pas. La sensibilité est l'équivalent d'un organe sensoriel. La question est de savoir que faire de ce qu'elle nous fait percevoir. J'ai proposé à Lola de devenir l'historienne de sa famille parce que cette issue lui permettra peut-être de comprendre que sa sensibilité peut se transformer en un engagement utile. Mieux vaut enquêter et découvrir plutôt que se trouver dépositaire de toutes les angoisses et souffrances familiales. »

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



SANTÉ MENTALE :
ET SI
VOS COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRES
FAISAIENT
LA DIFFÉRENCE ?

Flammarion



C'EST À VOUS

La « Biblio » de ce mois de mars fait la part belle aux romans et récits. Une façon de répondre à notre besoin d'évasion et de compréhension de l'autre, notamment avec les derniers romans d'Agnès Desarthe et Delphine de Vigan. En cuisine, une nouveauté : l'*ube*, qui vous fera voir la vie en mauve. Enfin, et si pour gagner en sérénité, on essayait le yoga Iyengar ?



BAS

Parce qu'ils répondent à l'équation rapidité/efficacité, les masques et patchs en tout genre s'invitent dans nos trousseaux de toilette. Estomper les cernes, lisser les rides ou calmer des boutons n'a jamais été aussi ludique.

PAR **VALENTINE PÉTRY**

les masques !

Ils existent sous toutes les formes, ou presque : étoiles, ronds, demi-lunes, ovales, bandes à scotcher sur les rides ou sur l'intégralité du visage. Certains sont même griffés comme des accessoires de mode, spectaculaires pour les selfies. Grâce à l'effet « avant/après » très visible sur les réseaux sociaux, les masques et patches reviennent en force et ont bien changé. Au-delà de leur aspect ludique, ils sont pratiques au quotidien.

LES PATCHS ANTI-BOUTONS, QUASI MIRACULEUX

Ces petits autocollants transparents ne traitent pas l'acné mais peuvent aider en cas de bouton disgracieux à tous les âges ! Leur secret : la technologie hydrocolloïde. « Cette technique a fait ses preuves depuis des décennies pour panser les plaies ou des ampoules, affirme Marina Alexandre, dermatologue et consultante pour La Roche-Posay. Ces pansements sont constitués d'un polymère hydrophile qui absorbe tous les fluides, donc le contenu des boutons. Ils forment une couche protectrice qui aide le bouton à mûrir ou à dégonfler, maintenant la plaie en milieu humide pour accélérer le processus de cicatrisation. » Laisser « sécher » un bouton est une idée reçue qu'il faut combattre. « En milieu humide, la cicatrisation est plus rapide et le résultat moins visible. En outre, avec le patch, le bouton sera protégé des contaminations extérieures, notamment lorsqu'on le touche », poursuit la dermatologue. On peut donc placer ces ronds transparents à n'importe quel moment, soit lorsqu'on vient de percer le comédon, soit lorsqu'il est inflammatoire et pas encore mûr. Intéressant : on peut enchaîner plusieurs poses de patches à la suite. « Une fois retiré, on continue sa routine de soins anti-acné habituelle », conseille Marina Alexandre.

LES MASQUES, UN BON COMPROMIS

Les réseaux sociaux ne jurent que par les masques hydrogel, à laisser poser toute la nuit, car les avant/après sont bluffants. « Ces masques ont un effet mécanique, explique Marina Alexandre. Ils maintiennent l'occlusion, donc évitent l'évaporation des soins pendant la nuit. La peau reste humide, encore gorgée de produits le lendemain matin. Cela peut être une bonne idée, mais l'effet rebondi et hydraté sur le moment n'est pas durable », précise-t-elle. En somme, ils ne sont pas forcément plus performants qu'un masque en crème. La dermatologue Nina Roos affirme de son côté : « C'est

une manière simple et efficace de diffuser des actifs. La plupart de ces masques sont hydratants, ils contiennent de l'acide hyaluronique, une molécule qui a parfois du mal à pénétrer dans la peau. C'est donc intéressant de la mettre sous un masque. » Attention toutefois à ne pas en abuser : « Je ne le conseille pas plus d'une fois par semaine, pour ne pas provoquer de l'acné ou perturber le microbiote », tempère Nina Roos. Les versions les plus sophistiquées, comme celles de la marque de luxe britannique 111Skin, proposent des patches munis de micro-cônes constitués d'actifs qui fondent au contact de la peau et accélèrent leur pénétration.

ET LA DURABILITÉ ?

Utiliser un masque une fois, puis le jeter, est-ce vraiment une bonne idée ? Cela dépend du matériau qui le compose. « En Europe, les fabricants choisissent de plus en plus des textiles biodégradables, explique Eva Lagarde, fondatrice de l'agence de développement cosmétique Re-Sources. Par exemple, la cellulose est issue de végétaux, plantes ou bois. Les hydrogels, ces tissus transparents, sont constitués de matière synthétique, mais on en trouve des versions développées à partir d'algues qui se dégradent naturellement et se jettent à la poubelle classique. En général, ces informations sont clairement indiquées sur le paquet. Le problème de ces produits, c'est plutôt leur emballage, souvent un mélange d'aluminium et de plastique non recyclable. On conseille de privilégier des boîtes qui en contiennent plusieurs ou des patches réutilisables en silicone. Ces derniers, une fois lavés et séchés, permettent d'être superposés au sérum que l'on souhaite », préconise Eva Lagarde. Bref, la folie des masques n'est pas près de s'arrêter, et certaines marques ciblent désormais les très jeunes enfants. Or leur peau plus sensible risque les irritations. Même si les plus petits ont très envie d'essayer, ces accessoires, aussi adorables soient-ils, sont destinés aux adultes. ●●●

SHOPPING *BONNE MINE*

INNOVANTE.

Cette nouvelle marque suisse protège le réseau de vaisseaux lymphatiques situés dans la peau, pour un effet anti-poches assez bluffant. Patches réutilisables, 35 € 2 deux, et Eye Revive Cream, 115 € les 15 ml, **Iräye**.

Au Bon Marché ou sur irayeskinicare.com.



ANTI-ÂGE.

Ils contiennent le STM30, un complexe breveté de la marque, composé de cellules souches végétales destinées à régénérer les cellules. Patches lissants rides et ridules, **Firm**, 12 € les 6. firm.com.



SIGLÉ.

Un complexe maison, et des acides hyaluroniques pour un coup d'éclat immédiat autour des yeux. Le Lift Flash Eye, **Chanel**, 100 € les 10.



MULTI-FORME.

Pionnier du genre, Hero propose plusieurs formes de patches pour neutraliser tous les boutons. Mighty Patch Variety, **Hero**, 19,95 € les 26. herocosmetics.fr.



TRANSPARENT.

Il devient transparent au bout d'une heure et demie et promet un effet ultra-lumineux sur la peau.

Masque hydrogel Glass Skin, **L'Oréal Paris**, 21,95 € les 4.



CLASSIQUE.

Biodégradable et hydrosoluble, il offre de l'hydratation et de l'éclat, grâce aux facteurs de croissance de la marque. Masque empreinte hydrogel, **Bioeffect**, 75 € les 6.



DISCRET.

Transparents, on peut les porter discrètement en journée. Patches anti-imperfections Effaclar Duo+M, **La Roche-Posay**, 13,90 € les 22. ●

L'harmonie en soi

Laissez-vous envelopper par le luxe
du bien-être holistique.



HOLISIA

www.holisia.fr

MASSAGES | SOINS HOLISTIQUES | RITUELS ÉNERGÉTIQUES | YOGA & MEDITATION

YOGA IYENGAR: L'ÉQUILIBRE EN TOUTE CHOSE



Parmi les nombreuses variations de yoga, pourquoi choisir celle-ci ? Des professeurs formés pendant trois ans. Le rythme, la rigueur, la précision. La fidélité à la philosophie du maître... « J'utilise le corps pour discipliner l'esprit et enrichir l'âme », disait-il. Bienvenue en séance !

PAR **MONIQUE LE DOLÉDEC**

“
Aum, Aum, Aum, nous allons prononcer trois fois le son Aum... » C'est ainsi que, assise en tailleur sur mes ischions et deux couvertures, yeux fermés, mains jointes devant la poitrine, dos étiré jusqu'au crâne, épaules descendues, yeux « à l'arrière de la tête », je me mets en connexion avec moi-même, ceux qui m'entourent et le cosmos, à l'aide de ce « son créateur primordial ». Comme chaque semaine à la même heure, je suis venue suivre un cours de yoga Iyengar. Sous l'encadrement d'Anne-Cécile Ladegaillerie, professeure qui anime une salle spécialisée à Paris depuis une dizaine d'années, les prises de posture vont s'enchaîner avec précision et rigueur durant une heure trente, je vais observer, puis m'étirer, me tourner, me retourner, m'aligner, me concentrer, et découvrir de nouvelles sensations, pour finir dans la même posture assise qu'au départ. *Namaste*. Je ressors détendue et joyeuse, assez sereine, contente d'avoir honoré mon rendez-vous. Car, au-delà d'un entraînement pour rester en forme physique, ce yoga spécifique peut rendre accros celles et ceux qui s'y frottent. Voici pourquoi.

UN PERSONNAGE DE LÉGENDE

Parmi les différents courants du yoga (ashtanga, yin, bikram, etc.), la méthode B.K.S. Iyengar est reconnue pour son exigence et sa précision. « J'utilise le corps pour discipliner l'esprit et enrichir l'âme », annonce le maître de yoga dans son ouvrage de référence, *Lumière sur le yoga* (Harper Collins, “Poche”, 2025). Bellur Krishnamachar Sundararaja (B.K.S.) Iyengar a expé-

menté et transmis sa vision jusqu'à sa mort en 2014, à 95 ans, dans son école ouverte en 1973 à Pune (Inde du Sud). Le flambeau est désormais repris par son fils et sa petite-fille, garantissant l'esprit du maître dans les cent quatre-vingts instituts à travers le monde. En France, les adeptes de cette méthode sont de plus en plus nombreux, constate l'Association française de yoga Iyengar (AFYI).

L'ALIGNEMENT DU CORPS ET DE L'ESPRIT

« Le yoga est l'arrêt des fluctuations du mental, rappelle Anne-Cécile. Il repose sur huit piliers, dont les deux que nous enseignons ici : les postures (les asanas, annoncés en sanskrit) et le contrôle rythmique de la respiration (le pranayama). Un bon moyen de cheminer vers soi. » Lors des cours, avec la conscience très précise du corps, on est amenés à dépasser nos peurs et nos limites mentales. Selon l'AFYI, les postures debout étirent les muscles et vivifient le corps et l'esprit, les postures assises combattent la raideur du bassin et détendent le mental, les postures arrière ouvrent la cage thoracique, assouplissent la colonne vertébrale et donnent du courage... Le but est de vivre la posture comme une méditation, un entraînement au long cours. Carole Marquand, professeure septuagénaire (dans les Yvelines) depuis vingt-cinq ans, remarque l'évolution actuelle de son enseignement vers une méditation accentuée après le cours de pranayama et vers le développement de la gratitude et l'ouverture du cœur. « Les gens ont plus que jamais besoin de paix et d'amour », remarque-t-elle. B.K.S. Iyengar l'avait suggéré en écrivant : « Finalement, le yogi se libère des impressions physiques, il ●●●

LE BUT EST DE VIVRE LA POSTURE COMME UNE MÉDITATION, UN ENTRAÎNEMENT AU LONG COURS



triomphe de son corps et en fait le digne véhicule de l'âme [...] L'étape de pranayama apprend à contrôler sa respiration et de cette façon à maîtriser son esprit. »

UNE RIGUEUR ASSUMÉE

« J'ai tout de suite aimé le rythme, la rigueur et la précision exigés par la prof, rapporte Marie, 64 ans. Vingt ans plus tard, avant que la séance commence, je pose encore mes couvertures avec soin, comme un rituel d'entrée en concentration. Et j'essaie d'être attentive aux consignes de prises de postures. Un bon moyen d'être dans l'instant présent et de ne penser à rien d'autre. » Car ici, on n'enchaîne pas n'importe comment, le professeur montre la mise en place aux élèves avant qu'ils en fassent autant, ce qui développe à la fois la patience, le sens de l'observation et la concentration. « C'est un yoga exigeant, constate Carole Marquand. On est très précis parce que l'on va très en profondeur dans le corps, cela aide les gens à le réhabiter et à s'ancrer. »

ON NE S'ENNUIE PAS

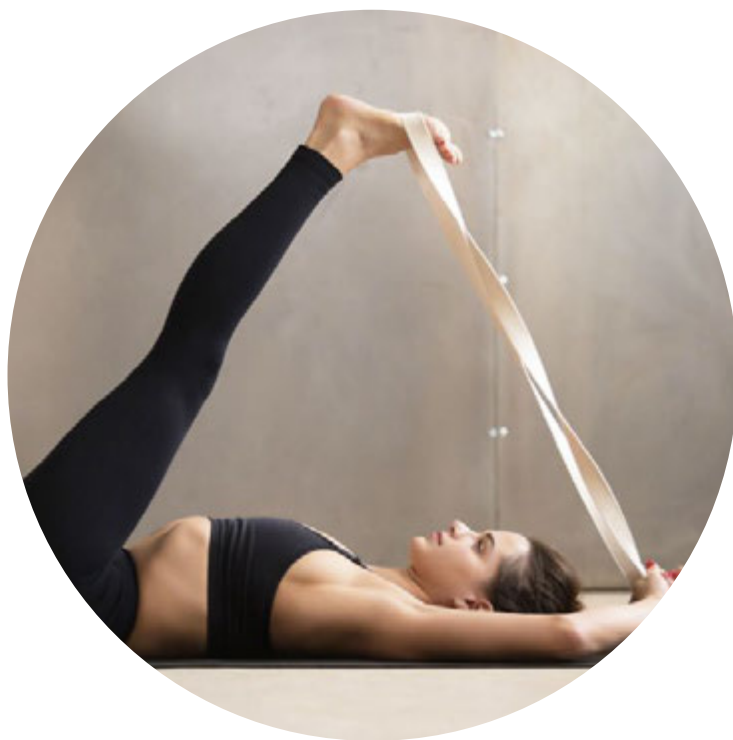
« Il n'y a jamais deux cours pareils, on découvre toujours de nouvelles choses sur soi, des organes ou des muscles inconnus, rapporte Gwen, 53 ans. Ma prof est très didactique et arrive parfois avec des planches anatomiques pour nous expliquer pourquoi on fait les choses. » Cela fait partie des caractéristiques de ce yoga, la manière de séquencer les postures. « Sur un mois, on alterne : la première semaine, les postures debout ; puis la deuxième, les postures avant ; la troisième, les postures arrière ; la quatrième, le pranayama, détaille Carole. Et pour chaque séance, je prépare un enchaînement de postures différent pour amener plus d'énergie ou de calme, selon que l'on est le matin ou le soir par exemple. »

POUR TOUT ÂGE ET TOUTE CONDITION PHYSIQUE

Souplesse ou bonne forme physique ne sont absolument pas des prérequis. Au début de sa vie, parce qu'il était de faible constitution, B.K.S. Iyengar avait été envoyé pratiquer le yoga auprès de son beau-frère, Krishnamacharya. Au fur et à mesure du temps, il a adapté la méthode afin de la rendre accessible à tous, notamment en intégrant l'usage d'accessoires qui facilitent les prises de posture : couvertures, briques, ceintures, chaises, cordes sont des supports qui aident à prendre les bons alignements profonds. « C'est un yoga positif, s'enthousiasme Carole, il y a toujours une posture qui marche bien sur nous. » Il s'agit d'une discipline qui permet de développer courage et détermination et incite à dépasser ses craintes. Le but étant de maintenir la posture dans une forme de lâcher-prise.



Les supports tels que briques en bois, sangles ou chaises permettent à toutes les morphologies de pratiquer les postures, debout et au sol.



Le yoga Iyengar se caractérise par l'attention portée à l'alignement des différentes parties du corps dans l'espace et à l'organisation des postures en séquences.

CARNET D'ADRESSES

Association française de yoga Iyengar (AFYI), pour trouver un centre dédié : afyi.fr.

Quelques centres :

- Atmā yoga studio, 24, rue des Martyrs, 75009 Paris, 220 € les dix cours (atma-yoga-studio.com).
- Centre de yoga Iyengar de Paris, 35, avenue Victor-Hugo, 75116 Paris, 360 € les douze cours (centreyengar-paris.fr).
- Centre Iyengar de Marseille, 19, place de Sébastopol, 13004 Marseille, 206 € les dix cours.
- Centre Iyengar de Strasbourg, 13, quai Kléber, 67000 Strasbourg, 122 € les huit cours (yoga-iyengar-strasbourg.fr).
- Yoga Studio, 2 et 5, rue Jean-Moulin, 59800 Lille, 120 € les huit cours (yogastudiolille.fr).

LA PRÉVENTION DES PETITS MAUX

« Moi qui suis grande, je me tenais courbée et souffrais de douleurs chroniques dans le bas du dos, raconte Manuela, 58 ans, 1,78 mètre. Je fais du yoga Iyengar depuis 2017 une fois ou deux par semaine. Mes douleurs ont disparu, je me suis redressée. Je comprends mieux mon corps et ses points faibles. Et je me suis alignée, physiquement et moralement, j'ai étiré ce long corps qui est le mien. » Carole rappelle que, durant toute sa (longue) vie, Iyengar a étudié le corps humain. Son yoga est très complet et thérapeutique, ses postures très élaborées réparent.

À condition de dire en début de cours ce qui nous préoccupe, le professeur donne des adaptations. « Je suis arrivée à un cours avec un début de sciatique lombaire, confie Marie. J'ai donc été prudente dans mes prises de postures, et à la fin du cours, plus de douleur ! » Gilles, 67 ans : « Les séances de yoga m'ont permis d'éliminer les douleurs au cou que j'avais à la suite d'un accident de moto. Mais au-delà, il s'agit d'un effort physique à renouveler sans cesse et qui, en unissant en nous les contraires (les gestes antagonistes permettent de nous étirer),

procure un effet physique immédiat (solidité, meilleure respiration, circulation sanguine améliorée, etc.) et en nous sortant de notre quotidien nous entraîne vers une certaine plénitude. »

DES ENSEIGNANTS BIEN FORMÉS

D'après l'AFYI, l'apprentissage pour devenir professeur est le même dans le monde entier : trois années minimum de cours avant d'entamer une formation de trois ans. Le séjour en Inde n'est pas obligatoire, mais les professeurs assistent chaque année à la Convention nationale et poursuivent leur formation continue avec des stages. Ils doivent aussi maîtriser les noms des postures en sanskrit (six cent seize !) : « La vibration du sanskrit éveillerait chez les profs comme chez les élèves une mémoire qui nous fait toucher au cœur de la posture dès sa prononciation », explique Carole. Chaque professeur est différent dans son approche et sa personnalité. Ce qui compte, c'est que vous soyez bien avec lui et sortiez plus léger du cours (si possible pas trop loin de chez soi pour favoriser l'assiduité). Vérifier tout de même que son nom figure sur la liste de l'AFYI. ●



LA GRENADE,

un grain de beauté

Ce fruit gorgé de graines et de jus écarlate séduit les esthètes et les gourmands depuis des millénaires. Son huile concentre un secret de longévité qu'il est temps de dégoupiller.

PAR **MONIQUE LE DOLÉDEC**

L'amour pour ce symbole de prospérité, d'abondance et de fertilité ne date pas d'hier. On a retrouvé des milliers de graines de grenade dans un bateau échoué au large de la Turquie au XIII^e siècle avant J.-C. ainsi que dans la tombe d'un dignitaire de Ramsès IV. Cité dans le *Cantique des cantiques*, ce fruit rond est aussi un symbole de la beauté féminine. Rien d'étonnant donc à ce qu'on en fasse une base de recettes cosmétiques... Nommée *pomegranate* par les Anglais, la grenade est issue d'un arbuste dit grenadier ou *Punica granatum* poussant dans le bassin méditerranéen, pouvant atteindre jusqu'à cinq mètres de haut et vivre jusqu'à 200 ans. Il existe une petite production de grenades en France, dans le Gard, mais la plupart de celles que l'on trouve aujourd'hui sur les marchés proviennent de Tunisie, de Turquie, d'Espagne, d'Inde, de Chine ou d'Amérique du Sud. Une fois cueillie, entre septembre et décembre, elle ne mûrit plus, on la dit non climactérique – ce qui est bien pratique pour en avoir toujours sous la main. Mais le plus beau est à l'intérieur : ses parois isolantes protègent entre quatre cents et huit cents graines triangulaires et juteuses, qui portent aussi le nom d'arilles. Certains jus obtenus par pression du fruit entier sont reconnus pour leurs qualités antioxydantes et leur teneur en polyphénols qui aident à renforcer les parois



veineuses. Les cosméticiens préfèrent ses graines par pression à froid : « Extraite des graines séchées, l'huile de grenade contient de l'acide punicoïque, un acide gras poly-insaturé type oméga-5 offrant un effet antioxydant et une stimulation du renouvellement cellulaire et de la régénération cutanée », explique-t-on chez Weleda, qui l'a mise à l'honneur dans une ligne entière. On la formule également dans les soins capillaires pour protéger la couleur de l'oxydation. Enfin, l'imagination des parfumeurs a été stimulée par son histoire mythique et son irrésistible goût de fruits rouges bien mûrs. Explosive, n'est-ce pas ? ●

SHOPPING STIMULANT

1. En bougie parfumée, le fruité de la grenade et la profondeur du patchouli. Pomegranate noir, **Little Greene x Jo Malone**, 200 g, 66 €.
2. En rouge à lèvres, confortable et fini semi-mat. True Velvety, **Korres**, 3 g, 28 €.
3. En baume lèvres, une huile de grenade couplée à la cire d'abeille. Baume lèvres nourrissant, Pomegranate Touch, **Melvita**, 4,5 g, 7,50 €.
4. En crème anti-âge, avec un extrait d'immortelle, d'acide hyaluronique et de bakuchiol. Crème de jour raffermissante, **Granions**, 50 ml, 29,90 €.
5. En masque cheveux, pour prolonger l'éclat de la couleur. Masque protecteur, **Centifolia**, 250 ml, 17,95 €.

COLLAGÈNE VÉGÉTAL

Si l'expression est séduisante, elle est impropre : le collagène est absent du règne végétal. En revanche, des éléments issus des plantes peuvent en reproduire les effets, tout en respectant une certaine éthique. Explications.

PAR **GABRIELLE STÉRIN**

Protéine la plus abondante de l'organisme, le collagène joue un rôle clé dans l'architecture des tissus conjonctifs. Il assure à la peau sa fermeté, son élasticité et sa résistance. Mais dès 25 ans, sa synthèse ralentit : on estime qu'elle diminue d'environ 1 % par an, avant d'accélérer le rythme sous l'effet du temps, du stress oxydatif et des variations hormonales. Tous les moyens sont bons pour préserver ce capital. L'expression « collagène végétal » paraît séduisante, mais est impropre puisqu'il n'existe pas de collagène dans le règne végétal... Elle correspond à une association d'acides aminés et/ou de peptides issus de plantes qui ont été sélectionnés pour reproduire les effets du collagène naturel. Leur rôle : améliorer l'hydratation, lisser les ridules, renforcer le matelas cutané, contribuer à l'élasticité et à la résistance de la peau. « L'origine végétale répond aux enjeux de sécurité (absence de contaminants animaux), de traçabilité, de durabilité et d'éthique (convient aux végans), explique Stéphanie Soulé, docteure en science de la vie et responsable de la communication scientifique chez Typology. Ces collagènes végétaux n'apportent pas une structure mécanique comparable à un collagène animal fibrillaire mais, en tant qu'actifs biomimétiques, ils peuvent reproduire certaines fonctions de signalisation et stimulation des cellules. » Autre avantage, leur tolérance :

« Les collagènes recombinants sont purifiés pour éviter les réactions immunitaires », poursuit la spécialiste. Sans prétendre remplacer le collagène naturel, cette approche s'inscrit dans une évolution de la cosmétique, plus que jamais tournée vers la biotechnologie et les ingrédients sûrs et durables. ●

NOS TROIS COUPS DE CŒUR



1. Pour les performances raffermissantes de son collagène végétal, issu du blé et du maïs. Sérum visage collagène vegan. **On the Wild Side**, 30 ml, 41 €.

2. Pour sa formule hybride, à la fois crème de jour et protection UVA/UVB. A50, Crème visage rides et ridules SPF 30 collagène végétal 1 % + acide hyaluronique, **Typology**, 50 ml, 37,50 €.

3. Pour ses acides aminés issus de protéines de maïs et de soja à l'effet lissant. Booster Réparateur collagène vegan, **Pai**, 10 ml, 19 €, ohmycream.com.



L'initiative à saluer : des contenus pédagogiques sur les réseaux sociaux

Sur les réseaux sociaux, Aroma-Zone multiplie les contenus pédagogiques pour expliquer les ingrédients cosmétiques et l'intérêt des différentes pratiques de massage. Quels actifs choisir pour les peaux grasses avec Docteur Skin, les bienfaits des graines de chia avec Violette Diet ou encore qu'est-ce que le drainage lymphatique avec Sab Santé. La marque s'appuie sur un panel d'experts pour répondre simplement à des questions souvent complexes. Léa, docteure en pharmacie, propose une vidéo courte et très didactique, « Collagène vegan : comment ça marche vraiment ? ». Complément alimentaire Booster de Collagène Vegan, Aroma-Zone, 150 g, 16,95 €.

L'ube

50 NUANCES
DE VIOLET



Son goût est aussi subtil que sa couleur pop étonne. Sous nos latitudes, cette racine d'Asie se consomme en latte. Pourquoi s'arrêter là ? En purée, en glace, au four, à la vapeur, à toute heure... Savourons pourpre !

PAR **CÉLINE LISON**

D

éjà connu à La Réunion et dans les Antilles françaises, l'*ube* (prononcer « oubé ») s'est imposé dans l'Hexagone l'été dernier. Ses origines lointaines, son étonnante teinte

violette particulièrement « instagrammable » et ses bienfaits nutritionnels ont contribué à en faire une nouvelle tendance culinaire. De l'extérieur, l'*ube* ressemble à une patate douce à la peau sombre et rugueuse. Cultivé principalement aux Philippines, ce tubercule (*Dioscorea alata*) est consommé depuis des siècles par les populations locales.

ENTRE VANILLE ET NOISETTE

Cette racine violette se cuisine très facilement. Aux Philippines, elle est traditionnellement préparée en *halaya*, une confiture onctueuse à base d'*ube* réduit en purée, de sucre et de lait de coco. Elle peut aussi être bouillie, rôtie au four avec du romarin ou de l'ail, écrasée en purée ou poêlée. « En France, le mode de consommation numéro un est le latte, souligne Émilie Morellon, cofondatrice d'Ube-Bio, une petite entreprise française spécialisée dans la vente de poudre d'*ube*. Son goût est subtil, à mi-chemin entre la vanille et la noisette. De nombreux fabricants y ajoutent du sucre ou du sirop de vanille, mais nous préférons en conserver le goût d'origine ! » Transformé en poudre, l'*ube* s'intègre à merveille aux préparations du goûter, comme les glaces, muffins, crumbles ou smoothies, tous plus violets les uns que les autres !

UN CONCENTRÉ DE BIENFAITS

« Ce féculent est riche en glucides avec un indice glycémique moyen (60 en cuisson vapeur), grâce à sa forte teneur en fibres (4 %) qui réduit le passage des sucres dans le sang, souligne Marie-Laure André, diététicienne-nutritionniste. De plus, ses fibres solubles et insolubles régulent l'appétit et participent à l'équilibre du microbiote. Il est aussi riche en potassium, apporte des vitamines du groupe B et du manganèse. » Sa chair violette vient d'une forte concentration en anthocyanes (pigments naturels présents dans la myrtille) reconnues pour leurs propriétés antioxydantes, contribuant à protéger des maladies cardio-vasculaires. Mais pas de miracle : un *ube* latte ne suffit pas à nettoyer nos artères !

L'ube sans tricher

L'engouement autour de ce tubercule entraîne toutefois son lot de dérives. Dans certaines chaînes de café, des *ube* latte présentés comme « bons pour la santé » contiennent en réalité peu d'*ube*, une grande quantité de sucre et des conservateurs. L'idéal reste de consommer le tubercule sous sa forme naturelle non transformée. Si on opte pour l'*ube* vendu en poudre – pour faire sa boisson soi-même – ou en pâte, mieux vaut scruter les étiquettes et opter pour les produits les plus purs possible.

● ● ●

Nos deux recettes

1

Filet de poisson blanc, crevette et purée d'ube

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 30 minutes

INGRÉDIENTS • 4 filets de poisson blanc • 4 grosses crevettes crues décortiquées • 600 g d'ube • 20 cl de lait • 8 cl de lait de coco • 30 g de beurre • 4 gousses d'ail • 1 citron (jus) • 8 c. à s. d'huile d'olive (+ 1 pour les crevettes) • 1 gros bouquet de coriandre ou de persil • Piment d'Espelette • Sel et poivre

Pelez et coupez l'ube, faites-le cuire à l'eau salée avec 2 gousses d'ail pelées pendant 20 minutes (l'ube doit être tendre). Égouttez-le puis écrasez-le au presse-purée ou au moulin à légumes.

Faites chauffer les laits et versez-les sur la purée tout en mélangeant, ajoutez le beurre, du sel et du poivre.

Préparez la sauce en mixant finement les feuilles de coriandre (ou persil), 2 gousses d'ail, le jus du citron et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Réservez au frais.

Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile et faites sauter les crevettes 2 à 3 minutes par face. Réservez au chaud. Dans la même poêle, faites cuire les filets de poisson 3 à 4 minutes par face.

Servez chaud avec un peu de piment d'Espelette.



2

Glace à l'ube

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 10 minutes •

Réfrigération : 4 heures • Congélation : 1 à 4 heures

INGRÉDIENTS • 4 jaunes d'œufs • 40 cl de lait de coco entier • 25 cl de crème liquide entière 30 % MG • 120 g de sucre • 3 c. à s. d'ube • 1 c. à c. d'extrait de vanille • Éclats de noix de coco et d'amandes • Perles croustillantes • Sel

Faites tiédir 5 cl de lait de coco, puis mélangez-le énergiquement avec la poudre d'ube. Faites chauffer dans une casserole le reste du lait de coco et la crème à feu doux sans les faire bouillir. Parallèlement, fouettez dans un saladier les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et soit mousseux.

Versez le mélange à l'ube sur les jaunes d'œufs sucrés tout en fouettant. Puis le tout dans la casserole contenant le lait et la crème, et faites épaissir à feu doux en remuant (le mélange doit napper la cuillère). Hors du feu, ajoutez la vanille et 1 pincée de sel. Mélangez.

Placez au réfrigérateur au moins 4 heures.

Versez la préparation dans une sorbetière et laissez turbiner entre 20 et 30 minutes. Placez au congélateur pendant 1 à 2 heures.

Sortez la glace quelques minutes avant de servir. Formez des boules à l'aide d'une cuillère à glace et déposez-les dans une coupe. Saupoudrez d'éclats de noix de coco, d'amandes et de perles croustillantes.

POUR UNE VERSION SANS SORBETIÈRE : versez la préparation dans un récipient large hermétique, puis placez au congélateur en mélangeant énergiquement toutes les 30 minutes pendant 3 à 4 heures. ●

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

SE RÉGALER TOUT EN PRENANT SOIN DE SA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

Avec St Hubert Oméga 3®, prenez soin de votre cœur tout en vous faisant plaisir en cuisine au quotidien.

St Hubert Oméga 3® est une matière grasse végétale naturellement riche en oméga 3 grâce aux huiles de colza et de lin. Les oméga 3 (ALA) sont bons pour le cœur car ils contribuent au bon fonctionnement cardiovasculaire*. St Hubert Oméga 3® est idéal pour toutes vos envies culinaires, faites mijoter de savoureux plats réconfortants, saisissez à la perfection vos légumes et viandes, ou encore réalisez des pâtisseries moelleuses et gourmandes. Les oméga 3 de St Hubert Oméga 3® sont conservés à la cuisson.

En plus de sublimer vos plats, St Hubert Oméga 3® se déguste aussi en tartine pour un plaisir au quotidien, un geste simple pour augmenter vos apports en oméga 3.

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

LES OMÉGA 3, UN ATOUT ESSENTIEL POUR VOTRE SANTÉ

Issus de la famille des lipides, les oméga 3 (ALA) jouent un rôle essentiel en contribuant au maintien d'une cholestérolémie normale* et participent ainsi au bon fonctionnement cardiovasculaire. Notre organisme ne sait pas les fabriquer, ils doivent donc obligatoirement être apportés par l'alimentation.

Où les trouver ? Dans les huiles de colza et de lin ou dans les matières grasses qui en contiennent comme St Hubert Oméga 3®, ainsi que dans certains fruits à coque et graines (noix, graines de lin). Des aliments faciles à intégrer dans une alimentation variée et équilibrée.

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



Retrouvez des idées
de recettes gourmandes
sur sthubert.fr

POURQUOI CHOISIR ST HUBERT OMÉGA 3® POUR CUISINER ?

- 1 Les oméga 3 sont conservés à la cuisson :**
Augmenter vos apports en oméga 3 en cuisinant avec St Hubert Oméga 3®.
- 2 Excellente tenue à la cuisson :**
St Hubert Oméga 3® convient à toutes les cuissons, ce qui le rend parfait pour cuisiner à feu vif ou mijoter vos meilleurs plats.
- 3 Cuisinez sans limite :**
Faites sauter vos légumes, dorez vos viandes ou préparez des pâtisseries. St Hubert Oméga 3® est adapté à toutes vos envies culinaires.

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

**20 g de St Hubert Oméga 3® = 0,9 g d'oméga 3 (ALA)
St Hubert RCS Nancy 752 329 318 - Mars 2025

C'EST NOUVEAU

Parfums séduisants, rouge éclatant, peau bien hydratée, notre sélection coup de peps pour profiter de la saison en beauté.



BOUCHE EN CŒUR

Nouveau geste pour sublimer les lèvres, ce rouge crémeux intense s'applique avec son pinceau mousse tout en souplesse et précision. Conçu pour un résultat effet miroir laqué non collant, il renferme également un extrait de tubéreuse et une formule soin à 80 % pour garantir des lèvres bien hydratées durant 48 heures. Ultra séduisant.

The Inks Vinyl Cream, Yves Saint Laurent, 24 teintes, 47 €. En parfumerie ou sur yslbeauty.fr.



CRÈME REPULPANTE

Pour booster la longévité de la peau, cette crème a été formulée afin de corriger tous les signes de l'âge : rides, taches et volume. Grâce à son brevet longévité enrichi en Resvératrol et à un actif repulpant d'origine naturelle, elle agit en profondeur pour réactiver les mécanismes de jeunesse. Résultat : une peau deux fois plus dense¹ et les contours du visage redessinés.

La Crème, Premier Cru, Caudalie, 50 ml, 82,90 €.

En pharmacies et parapharmacies.

¹. Détails sur caudalie.com.

SILLAGE COUP DE FOUDRE

Si son cœur d'absolue rose et de pivoine attire immédiatement, l'accord ambré d'infusion de vanille et de pomme d'amour s'attache définitivement à son cou. Le dernier opus olfactif de la marque parisienne est rempli de

cette joie de vivre qui fait monter le rose aux joues. « Une fragrance intrépide pour un plaisir élégant », dit de lui le parfumeur qui l'a composé. Prête à succomber? **Eau de parfum Mademoiselle Rochas** In Love, Rochas, 50 ml, 87 €. **En parfumeries.**

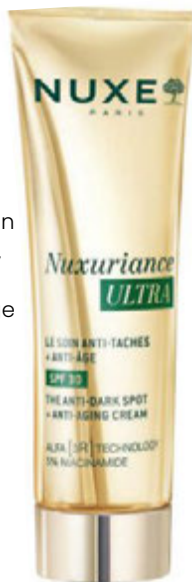


SOIN ANTI-TACHES ET ANTI-ÂGE

Enrichi en niacinamide à 5 %, en acide hyaluronique et en extraits végétaux, ce soin anti-taches et anti-âge doté d'un SPF 30 prévient, corrige et protège. Un allié du quotidien qui conjugue performance et plaisir avec des résultats visibles sur les taches et les signes de l'âge. Jour après jour, la peau est plus uniforme, plus lisse et plus éclatante.

Nuxuriance Ultra ALFA [3R], Le Soin anti-taches + anti-âge SPF 30, Nuxe, 50 ml, 66,80 €.

En pharmacies, parapharmacies et sur fr.nuxe.com.



PARFUM PASSION

Cette nouvelle vision de la fleur Kenzo se révèle intense, boisée et gourmande. Imaginez une belle rose enveloppée de musc et de vapeur de riz, symbolisée par un rouge profond rappelant les racines du créateur de la maison. Elle procure instantanément une énergie vitale, la lumière rayonnante du pays du Soleil-Levant.

Eau de parfum

Le Rouge, Flower by Kenzo, 50 ml, 103 €.

En parfumeries et sur kenzoparfums.com.



BEAUX YEUX SENSIBLES

Le spécialiste du mascara cake, né dans les années 1950, innove avec trois nouveaux mascaras, dont le « Sensitive » qui allonge et recourbe les cils tout en les fortifiant. Sa formule à 98 % d'ingrédients d'origine naturelle est enrichie à l'huile de ricin et infusée d'eau de camomille pour respecter les yeux fragiles.

Mascara Sensitive, Longcils Boncza, 8 ml, 14,99 €.
En pharmacies.



SPÉCIAL ARTICULATIONS

Vous faites partie des 40 % des personnes de 45 ans et plus en France touchées par les problèmes articulaires ? Développée par les Laboratoires Expanscience, cette nouvelle marque de solutions naturelles propose une routine « Confort et repos » grâce à une complémentarité de deux produits pour prendre soin de vos articulations et de votre sommeil.

Baume de massage apaisant, 100 ml, et complément alimentaire Résilience du cartilage + Sommeil sain, 60 comprimés, Iana.

En pharmacies.
En cas de doute, consultez votre pharmacien.
Plus d'infos : iana-bynature.com.



BEAUX CHEVEUX

Protéines de soie, aloe vera, beurre de karité et huile d'amande douce composent la base de cette nouvelle ligne de quatre soins cheveux, mise au point avec la coiffeuse lyonnaise Océane Avakian. Objectifs majeurs : réhydrater et protéger la fibre capillaire, la rendre souple et brillante avec un maximum d'ingrédients naturels et une signature olfactive florale et solaire addictive.

Masque Hair Therapy, Océane Avakian by Patrice Mulato, 250 ml, 38,90 €, sur patricemulato.com.

LOTION TONIQUE

Pour préparer la peau à recevoir les actifs soins des crèmes dans des conditions optimales, cette lotion liquide, conçue par une docteure en pharmacie, contient ce qui se fait de mieux aujourd'hui. À la fois micro-exfoliante, hydratante, rééquilibrante et apaisante, au fur et à mesure des applications, elle rééquilibre l'écosystème cutané.

Essence préparatrice de soin, Toner 27, Cosmetics 27, 100 ml, 68 €. Aux Galeries Lafayette Haussmann et sur cosmetics27.com.



MATERNITÉ: tordre le cou à la culpabilité



COUP DE CŒUR



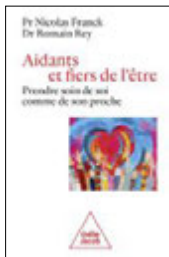
Le Mythe de la mère parfaite
de Lory Zephyr et Jessika
Brazeau, les Éditions
de l'Homme, 248 p., 19,90 €.

LORY ZEPHYR ET JESSIKA BRAZEAU

Lory Zephyr (à g. sur la photo) est psychologue spécialisée en santé mentale maternelle, périnatalité et attachement parents-enfants. Jessika Brazeau est psychologue et journaliste.

Lorsqu'on devient maman, culpabilité semble rimer avec nouveau-né. D'où vient ce mythe de la mère idéale à laquelle il nous faudrait ressembler? Deux autrices, mères de jeunes enfants, ont lancé un podcast à succès et interrogé des milliers de femmes à ce sujet. Le sentiment de « n'être pas assez » trouve son origine dans notre passé, notre histoire familiale, mais surtout dans nos modèles de société. C'est à partir de 1963, avec l'entrée massive des femmes sur le marché du travail, qu'apparaissent les premiers travaux sur le sujet. Elles notent qu'après la Seconde Guerre mondiale, le modèle de la *housewife* épanouie alimente le baby-boom. Aujourd'hui, c'est sur le web que le culte de la perfection se propage avec de nombreux experts, de hautes exigences à atteindre et une parentalité de performance. Ainsi le mouvement *tradwife* montre des Américaines revenues au foyer, soumises et heureuses. À quel prix? Le *mom shaming*, ce discours blâmant et culpabilisant les mamans sur les forums (« Comment? Vous n'allaites pas votre bébé? ») cartonne, alors que le *mom rage*, cette colère maternelle éruptive (au moment du tunnel du soir) se développe. La maternité sur un mode intensif alimente anxiété, dépression... et burn-out. Comment alléger le lourd poids des femmes? Si l'État s'y attelle avec des congés étendus, à nous de balancer les étiquettes parentales à la poubelle, de chercher du soutien (le fameux village africain) et... de revenir avec le grand Winnicott à une maternité suffisamment bonne. Stop au perfectionnisme! **A.B.**

PSYCHOLOGIE

**Aidants et fiers de l'être**de Nicolas Franck
et Romain Rey

Qui pour aider les aidants? Les soulager, les accompagner, au minimum leur rendre grâce? Voilà une question vitale, bien trop souvent reléguée au second plan du débat public (voir notre article p. 74). Aujourd'hui, un Français sur cinq se débat à peu près seul dans cette tâche, soutient un proche malade au quotidien (parent, conjoint, enfant), mettant souvent sa propre santé en péril. Cosigné par deux psychiatres lyonnais, le livre décrit avec acuité ce statut insuffisamment reconnu et ses éprouvantes répercussions : perte de revenus, isolement, burn-out... Les aidants familiaux présentent un « surrisque de mortalité de 63 % », relèvent les auteurs. Leur essai ne néglige aucune dimension (affective, économique, etc.) de ce « fardeau moral et physique » qui est aussi un défi de société. Quelques dispositifs commencent à émerger, encore trop rares, que ce guide salutaire appelle à déployer. **E.D.**

Odile Jacob, 240 p., 22,90 €.

**Heureux comme des TDAH!**de Michel Cymes
et Olivier Revol

Le TDAH, ce trouble du neurodéveloppement de mieux en mieux connu chez les enfants touche également les adultes : 5 % de la population en France en souffre. Le célèbre docteur médiatique et le pédopsychiatre Olivier Revol, tous les deux diagnostiqués, détaillent les symptômes chez l'adulte : problèmes de concentration, difficultés à tenir en place, impatience. Le diagnostic est capital : il permet d'établir avec certitude l'existence d'un TDAH. Ensuite, il s'agit de découvrir ce qui marche : les médicaments, la liste des tâches afin de ne rien oublier, minipause, neurofeedback... Les auteurs mêlent rigueur et humour et insistent sur les aspects positifs, c'est-à-dire l'énergie, la capacité à avancer, l'engagement réel de ceux qui en sont atteints. Fini la mauvaise estime de soi : on peut faire de ce fonctionnement atypique un atout, si l'on se connaît suffisamment pour le gérer au mieux. **A.B.**

Albin Michel, 240 p., 19,90 €.

**Trahir et être trahi, analyse psychosociale du coup de poignard dans le dos**
de Fanny Lalot

Il faut croire que nous sommes toutes et tous d'incorrigibles romantiques. En 2026, l'infidélité est toujours perçue comme la pire des trahisons, loin devant les promesses non tenues ou les petits mensonges entre amis. Le cocufiage demeure la blessure la plus cuisante parmi celles que la chercheuse Fanny Lalot a pu ausculter pour son livre. Mêlant témoignages, sondages, analyses psychosociales, cet essai propose une typologie des coups de couteau dans le dos : trahisons intentionnelles ou accidentelles, séquelles chez la victime (ou le traître lui-même), perspectives de vengeance, retour de la confiance... L'ensemble est disséqué selon les lois de la science comportementale, sans que l'on puisse en tirer de grandes conclusions sur l'existence ; cette clinique de la trahison permet surtout d'identifier certains biais cognitifs qui avivent ou non la blessure. **E.D.**

Les Léonides, 192 p., 21 €.

PHILOSOPHIE

**Savons-nous encore dialoguer?**
de Marion Genaivre

Le dialogue est une denrée subtile, qui excède la dispute ou la conversation ; il serait un « acte d'amour et de foi », suggère Marion Genaivre, qui puise dans un vaste corpus philosophique, d'Aristote à Alain Badiou, en passant par Paul Ricœur ou la sagesse bouddhiste. Dans un monde fracturé, polarisé, vaste « échiquier » où chacun campe sur son opinion, dialoguer est devenu un défi, un engagement éthique, susceptible de réparer le lien. L'altérité, lit-on dans ces pages stimulantes, se travaille comme un muscle ou une science. D'abord par le « dialogue intérieur », puis par l'attention portée aux autres (individus, religions, espèces). L'essayiste défend cette idée avec intelligence. Son texte, aussi bref que saillant, décrit l'horizon limité des interactions numériques, simple empilement de monologues, et pointe l'urgence d'étoffer nos relations. **E.D.**

Les Équateurs, 176 p., 18 €.

PHILOSOPHIE



Passions publiques

de Myriam Revault d'Allonnes

Nos émotions sont de dangereuses alliées, qui peuvent tout aussi bien aiguïser notre empathie qu'alimenter notre ressentiment. L'inquiétant moment politique que nous traversons n'est pas étranger au déchaînement de nos passions tristes, récemment explorées par Eva Illouz ou Serge Tisseron, penseurs des affects mués en lanceurs d'alerte. Myriam Revault d'Allonnes ajoute une pierre – et non des moindres – à leurs travaux, décrivant admirablement l'articulation du sensible et du politique, éclairant les mécanismes du clivage nourri par les ingénieurs du chaos, « l'effacement de la culture du désaccord ». La philosophe cite Rousseau, Tocqueville, Norbert Elias ou encore Carl Schmitt dans une démonstration limpide et nécessaire. À la clé, moins un rappel à la raison qu'une invitation à revenir aux origines de la « philia » d'Aristote, « ciment des cités » et garant du vivre-ensemble.

E.D.

Seuil, 192 p., 19,90 €.



La Recherche du bonheur

de Victoria Camps

Loin d'être une « idée neuve », le bonheur reste pourtant une gageure pour beaucoup. On le vise davantage qu'on ne l'éprouve, objet insaisissable et mystérieux auquel les philosophes ont consacré tant d'encre et de sueur à travers les siècles. L'Espagnole Victoria Camps ne délivre aucune recette miracle, mais propose dans ce livre une approche parfaitement plaisante de son motif, convoquant avec allégresse quelques maîtres en la matière : Aristote, Épicure, Kant, Montaigne, Spinoza ou Schopenhauer... Chacun se relaie, guide de cordée d'une quête ancestrale dont cet essai serait le précieux vade-mecum. Conseils préalables : cesser de convoiter la perfection, envisager le bonheur comme une « attitude » face aux aléas plutôt que comme un trophée. Finir par découvrir son propre équilibre, aussi périlleux que précieux.

E.D.

Traduit de l'espagnol par Elena Matias, Arpa, 176 p., 19,90 €.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



La Stratégie du repos

d'Anaïs Gauthier

Je suis fatiguée, tu es vidé, il est épuisé : et si cette fatigue n'était pas le fruit du hasard, mais la résultante d'un système produit par la société et d'une vision du monde ? En France, le burn-out touche deux millions d'actifs, et 41 % de la population se déclarent au bout du rouleau. Pourquoi le travail, identité sociale capitale en Europe, nous pousse-t-il à nous dépasser, à rogner nos heures de sommeil, à n'écouter ni nos corps ni nos émotions ? Se reposer prend alors la forme d'un acte politique, un art de vivre à son rythme avec soi et le vivant. Fondatrice de l'École d'écologie personnelle, l'autrice l'affirme : le repos n'est pas un luxe mais un besoin essentiel, une offrande, un cadeau. Essayons la douceur avec nous-mêmes, réservons une place au vide et à la contemplation. Les nombreux exemples, les études scientifiques citées et l'expérience personnelle de cette jeune autrice rendent le livre attachant.

A.B.

Eyrolles, 288 p., 18 €.

SPIRITUALITÉ



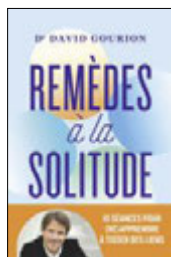
Douze Constellations pour une année d'éveil

de François Cassingena-Trévedy

Ne pas se laisser distraire par ce titre un brin *new age* : si François Cassingena-Trévedy nous invite à lever les yeux, c'est moins pour compter les étoiles que pour observer le cycle des saisons et ressentir l'émerveillement d'être au monde. Moine bénédictin, normalien, théologien et ouvrier agricole, l'auteur de *Paysan de Dieu* (Albin Michel, 2024) poursuit sa somptueuse pastorale, dans laquelle se nouent exercices spirituels et amour du vivant. Son nouveau texte est une ample constellation de fragments, aphorismes ou réflexions, quelque part entre les *Pensées* de Pascal et le *Journal* de Charles Juliet. Ses annotations, poèmes ou prières, n'imposent aucune ligne mais dessinent une éthique : « ne point prendre la vie en grippe », « s'aimer à ciel ouvert », « affiner nos volontés en tendresses ». Prescriptions lumineuses, naturellement appréciables en toute saison.

E.D.

Albin Michel, 176 p., 19,90 €.



Remèdes à la solitude, dix séances pour (ré)apprendre à tisser des liens

de David Gourion

Un soir, une femme glisse une lettre sous la porte d'un psychiatre pour lui dire qu'elle se sent seule. Comment fait-on pour être avec les autres? Le professionnel lui propose alors dix séances. De cet échange thérapeutique fécond, on comprend comment les blessures d'enfance grippent notre logiciel relationnel, pourquoi la solitude blesse physiquement notre cerveau, le rendant moins agile avec les autres. À l'aide des dernières études neuroscientifiques, le psychiatre David Gourion propose des exercices qui « leurrent » nos neurones : sourire le matin dans sa glace ou se regarder parler renforcent nos pouvoirs relationnels. Intéressant aussi, le carnet de lien : l'exercice consiste à avoir une interaction humaine authentique par jour ou à noter trois plaisirs partagés dans la semaine. La solitude n'est plus une fatalité. Émouvant et lumineux.

A.B.

Marabout, 240 p., 19,90 €.



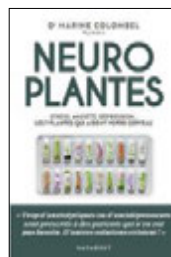
Le Péril masculiniste

de Sylvie Tenenbaum

Cette enquête fait peur! Psychothérapeute, l'autrice s'est intéressée aux masculinistes, qui entendent « remettre les femmes à leur place » et réfutent la notion d'égalité entre les sexes. Si ce mouvement concernait quelques groupes isolés il y a une vingtaine d'années, les réseaux sociaux ont structuré leurs actions, leurs discours et rendu possible des campagnes de harcèlement en ligne. Sylvie Tenenbaum retrace la domination masculine depuis l'Antiquité, la violence antiféministe, la misogynie partout à l'œuvre. Aujourd'hui, les *incels*, ces célibataires involontaires, certaines associations de pères privés de leurs enfants ainsi que des gourous sur Internet légitiment les violences sexistes et dénoncent le mouvement MeToo. Il nous faut réagir en éduquant nos enfants, en punissant les prêcheurs de haine exerçant sur le Net pour que cette doctrine ne puisse plus attirer les nouvelles générations et blesser les femmes.

A.B.

Harper Collins, 256 p., 19,90 €.



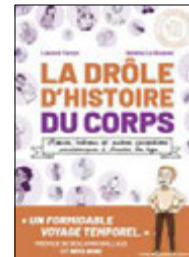
Neuroplantes, stress, anxiété, dépression... Les sept plantes qui agissent sur votre cerveau

de Marine Colombel

On le sait depuis la préhistoire : les plantes aident à mieux vivre. Notre chroniqueuse, la psychiatre Marine Colombel (voir p. 30), propose un voyage extraordinaire au pays des plantes utilisées pour améliorer le sommeil, réduire la tension nerveuse ou stimuler la vitalité. De la valériane contre l'insomnie à la cannelle de Ceylan contre les envies de sucre, du bacopa chinois allié de la mémoire au curcuma indien contre l'inflammation, on se promène entre Asie, Afrique et prairies européennes. À une époque où 4,5 millions de Français consomment des antidépresseurs et 4,2 millions des anxiolytiques, ces plantes peuvent maintenir notre équilibre et compléter si besoin l'efficacité des soins. L'autrice plaide pour une médecine préventive qui utiliserait le meilleur de la nature et favoriserait un dialogue entre psychiatrie et phytothérapie.

A.B.

Marabout, 256 p., 17,90 €.



La Drôle d'histoire du corps

de Laurent Turcot, illustrations Héloïse Le Glaunec

Saviez-vous que notre manière de parler, de bouger et d'agir n'a rien de naturel? À travers les siècles, il nous a fallu construire, fabriquer notre corps avec des pratiques, des gestes, des règles, des interdits qui ont façonné nos organismes et les ont rendus plus performants. Professeur au Canada et créateur d'une chaîne YouTube riche de 550 000 abonnés, Laurent Turcot, passionné de vie quotidienne, explore l'histoire du corps humain dans cette bande dessinée hilarante et érudite. Il nous parle des gauchers à qui on attachait la main gauche pour les empêcher d'écrire avec, de la contraception à base d'urine d'eunuque, des tatouages longtemps mal vus. Il répond aux questions : pourquoi se lave-t-on? Comment le bronzage est-il devenu désirable? Les fesses ont-elles toujours été érotiques? Une mention spéciale aux illustrations rigolotes et décalées.

A.B.

Point Nemo, 168 p., 21,90 €.

RÉCITS


Comment te dire ?
de Genevieve Kingston

Comment accompagner les siens par-delà la mort ? Anticiper leurs besoins ? Les rassurer ? Poursuivre sa mission parentale et son œuvre de transmission ? Avant de mourir d'un cancer, la mère de l'autrice lui a laissé un coffre rempli de paquets-cadeaux à déballer à chaque anniversaire ou grand événement de sa vie : premières règles, premier diplôme, mariage... Orpheline à 12 ans, la narratrice a conservé cette malle comme un trésor intime, dans lequel elle puise chaque année une lettre, un bijou, un témoignage d'amour. Sur cette douloureuse trame autobiographique, l'Américaine Genevieve Kingston signe un magnifique roman sur la vie, le deuil. Un texte étrangement lumineux, dépourvu de pathos, racontant le bel élan d'une enfance californienne, la joie et l'inquiétude en partage, la force immarcescible du souvenir.

E.D.

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Hélène Cohen, Robert Laffont, 368 p., 21,90 €.


Querelle à la française
de Bertrand Guillot

Et si la nouvelle vague féministe et la crispation masculiniste actuelle n'étaient qu'une réplique d'une querelle lointaine, enfouie au plus profond de nos manuels d'histoire ? Telle est la séduisante hypothèse du romancier Bertrand Guillot, auteur de *L'Abolition des privilèges* (Les Avrils, 2022), qui continue de partager comme peu d'autres sa jubilation à entrechoquer les siècles. Son récit raconte la tumultueuse réception, en 1402, du *Roman de la rose*, texte encensé par ses lecteurs mais dénoncé par une plume vigilante, Christine de Pizan, pionnière méconnue du féminisme, qui tacle sa misogynie de taverne. Cette critique audacieuse provoquera la première querelle littéraire française, déjà sur le terrain du sexisme, sinon du *male gaze* ! Bertrand Guillot décrit ce charivari avec humour et finesse, nous propulsant au XV^e siècle comme s'il nous livrait un emballant reportage d'actualité.

E.D.

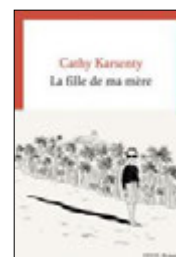
Les Avrils, 240 p., 21 €.


Maudite du cul ?
de Sara Forestier,
illustrations Jeanne Alcalá

Comment peut-on être si à l'aise à l'écran et si peu dans la vie ? La comédienne Sara Forestier a choisi de rire de ce vertigineux contraste et d'exhiber en BD – sans le moindre tabou – l'envers intime de ses succès au cinéma, à savoir une éducation sexuelle plus que laborieuse, entre honte du corps et désir sans cesse contrarié... Elle ne nous épargne aucun détail anatomique, ce qui donne lieu à des pages aussi crues que drolatiques (on songe souvent au *Manuel du puceau* ou à *La Vie secrète des jeunes* de Riad Sattouf). Les lecteurs reconnaîtront sa liberté de ton, cette décapante façon d'observer la vie, notamment lorsqu'elle restitue le mélange d'esbroufe et d'angoisse que le sexe peut provoquer au lycée. Derrière le témoignage ou la satire, beaucoup d'observations finaudes sur le couple et le sinueux chemin de l'épanouissement sentimental ou charnel.

E.D.

L'Iconoclaste, 160 p., 24,50 €.


La fille de ma mère
de Cathy Karsenty

Elle est la « fille unique d'un parent unique ». Le père ? À peine mentionné pendant son enfance... Pour Cathy Karsenty, la famille s'est toujours résumée à Claudine, maman solo avant l'heure et personnage diablement romanesque, suffisamment libre pour quitter l'Algérie et s'établir seule en France, élevant sa fille en choyant délibérément le flou de ses origines. On la reconnaît à son « beau rire franc », à son timbre dépourvu d'accent pied-noir, note la narratrice de ce portrait absolument gracieux, écrit depuis la maison de retraite dans laquelle Claudine, rattrapée par Alzheimer, affronte l'épilogue de sa vie. Nulle complaisance dans ce récit autobiographique qui, d'un paragraphe à l'autre, arrache un éclat de rire ou serre le cœur. Ce premier roman de l'illustratrice est remarquable, tant par sa phrase ciselée et son humour généreux, que par la profonde élégance de son regard.

E.D.

Seuil, 192 p., 19 €.



Qui se ressemble d'Agnès Desarthe

L'autrice d'*Un secret sans importance* (L'Olivier, 1996), prix du livre Inter l'année de sa sortie, revient sur son enfance. Le 6 octobre 1973, elle n'est qu'une enfant et en ce jour de Kippour, la fête juive la plus importante, l'inquiétude est palpable. De l'autre côté de la Méditerranée, Israël a été attaqué et la guerre vient d'éclater. L'occasion de se souvenir de ses grands-mères si différentes et unies dans un même amour de la famille. D'un côté, une aïeule d'origine russe, raffinée, parlant français. De l'autre, une grand-mère juive arabe qui ne sait pas lire, parle fort et se montre très religieuse. En reprenant les chansons de la célèbre chanteuse Oum Kalsoum, Agnès Desarthe raconte la transmission, l'exil et la force des femmes bravant l'adversité et tenant la famille à bout de bras. Un magnifique récit pour dire l'enfance, l'importance de la langue et la beauté des moments perdus. **A.B.**

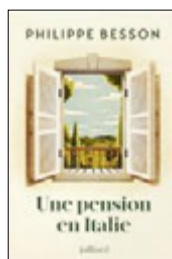
Buchet-Chastel, 192 p., 19 €.



Je suis Romane Monnier de Delphine de Vigan

Thomas est seul depuis que sa fille Léonore, qu'il a élevée en solo, a déménagé. À 47 ans, mélancolique et lourd d'un passé familial douloureux, notre héros essaye de combattre sa solitude. Dans un bar, un quiproquo le laisse avec un téléphone qui n'est pas le sien. Pourquoi Romane, sa propriétaire, ne veut-elle pas récupérer son bien ? Progressivement Thomas plonge dans la vie numérique de cette inconnue. Que laisse-t-on de soi à l'ère de la numérisation du monde ? Analysant textos, photos, recherches sur ChatGPT et mails, Thomas découvre une femme qui, progressivement, se retire du monde, faisant écho à la disparition volontaire de la mère de sa fille. Delphine de Vigan fait de nous des voyeurs et parle ici d'ultra-moderne solitude, de ceux qui, en décalage avec l'époque, veulent rompre tout lien, de la vérité si difficile à trouver à travers la Toile. Poignant et mélancolique **A.B.**

Gallimard, 336 p., 22 €.



Une pension en Italie de Philippe Besson

Philippe Besson nous emmène dans son pays de prédilection, l'Italie, un été des années 1960. Son grand-père Paul, professeur d'italien, s'est marié très jeune avec Gaby. Une fillette naît, puis une autre, la vie semble douce. Pourtant, derrière le quotidien bien rangé, il y a des envies inavouées, un sentiment de malaise, un désir de plus en plus pressant pour les hommes. Paul ne touche plus sa femme et rêve d'une autre existence, plus libre. Dans le village, écrasé de chaleur, il va tomber amoureux d'un Italien rugueux, Sandro, qu'il retrouve en cachette. Est-ce un coup de folie, un dérapage incontrôlé, une incartade ? À la fin des vacances, Paul devra choisir entre son homosexualité et sa famille. Un roman touchant sur la difficulté d'être soi, le déni, la peur et le courage qu'il faut pour changer une trajectoire qui paraît toute tracée face au regard des autres. **A.B.**

Julliard, 240 p., 21 €.



Il y a une autre rive d'Étienne de Montety

D'une rive à l'autre, c'est un beau voyage où nous suivons Rahman, geek de la tech parisienne retrouvant l'Algérie, son pays d'origine. Il vient y enterrer son père, qui l'a abandonné alors qu'il était adolescent, quinze ans plus tôt, pour retourner à l'islam. Cette perte, ces retrouvailles avec la terre de ses ancêtres lui font réaliser la vacuité d'une vie à cent à l'heure. Dans le silence du bourg familial, pansant les blessures de la guerre civile, il admire la foi et la spiritualité de ses cousins. Il s'immerge dans leur quotidien rythmé par la tradition de l'islam, bien loin de l'économie numérique et des journées trépidantes de la start-up dans laquelle il travaille ; leur ferveur fait écho à son aspiration à une autre vie. C'est ici qu'une autre religion lui est révélée par un médecin. De retour en France, Rahman changera de vocation et trouvera la paix dans la foi catholique, celle qui l'accueillera sur son autre rive. Un roman sensible et profond sur le besoin de spiritualité et de repères. **A.B. ●**

Stock, 256 p., 20,50 €.



Aimer, c'est avoir envie
du monde de l'autre

”

MARCEL PROUST
cité dans notre « Question existentielle »
(lire p. 84).

S.E.P.M.
TOP
ventes

PSYCHOLOGIES

N°93 | FÉVRIER-MARS 2026

PSYCHOLOGIES

TEST
Quel.le écrivain.e
sommeille
en vous ?

HORS-SÉRIE



Eudes Séméria

« Écrire est une sève qui
permet de grandir »

ATELIER

21 JOURS POUR
SE RETROUVER

ENQUÊTE

Podcasts, poésie,
romans...

PRENDRE LA PLUME,
ÇA S'APPREND !

LES POUVOIRS MAGIQUES
DE L'ÉCRITURE
POUR SE LIBÉRER

+ **5**
philosophies
pour guider
votre vie

En vente actuellement

chez votre marchand de journaux ou sur kiosquemag.com

GUERLAIN

PARIS

ABEILLE ROYALE

LE NOUVEAU SOIN YEUX

LE POUVOIR RÉPARATEUR DU SÉRUM MAINTENANT CONCENTRÉ POUR LE REGARD

LÂGE SE RÉVÈLE DANS LE REGARD

Zone la plus fine et la plus exposée du visage, la zone du regard se répare également moins bien. La recherche Guerlain a donc concentré 5¹ fois le pouvoir réparateur de ses trois miels d'abeille noire pour réparer en profondeur² les micro-dommages liés à l'âge.

TECHNOLOGIE YEUX MULTI-BREVETÉE

Protégée par six brevets³, sa technologie associe actifs tenseurs, agents comblants et un duo d'acides hyaluroniques dans une crème-gel ultra-lissante. Elle comble les couches de l'épiderme pour un regard intensément plus jeune.

RÉPARATION PROFONDE² DES SIGNES DE L'ÂGE DU REGARD

INSTANTANÉMENT PLUS OUVERT
7X PLUS REPOSÉ⁴
3X PLUS LUMINEUX⁵

RIDES DURABLEMENT CORRIGÉES
RIDE DE LA PATTE D'OIE -43%⁶
RIDE DU LION -38%⁶



¹Comparé au sérum Huile-En-Eau-Jeunesse. ²Dans l'épiderme. ³Brevets sur ingrédients : FR2411826, FR3130138, FR2403371, FR3130156, FR3096261, FR3096262.

⁴Évaluation clinique, 34 sujets, application bi-quotidienne. Évolution comparative des performances du produit entre Timmédiat et T28 jours. ⁵Évaluation clinique, 34 et 32 sujets, application bi-quotidienne. Évolution comparative des performances du produit entre T7 et T56 jours. ⁶Évaluation clinique, 32 panélistes. Application bi-quotidienne pendant 56 jours.