SEPM TOP ventes

PSYCHOLOGIES.COM

Nº 474 | OCTOBRE 2025

PSYCHOLOGIES

10 CLÉS pour développer *SON INTUITION*

Toute vérité est-elle bonne à dire ?

TEST
QUELLE COLLÈGUE DE BUREAU ÊTES-VOUS ?

Cécile de France
“J’ai les pieds bien ancrés dans le sol”

CE QUE NOS MOTS D’AMOUR DISENT DE NOUS

Enfant
GARDER SON CALME PENDANT LES DEVOIRS

GUÉRIR DE LA DÉPRESSION
Les nouvelles pistes

REWORLD MEDIA
LEADING MEDIA GROUP

L 14205 - 474 - F: 5,90 € - RD

PSYCHOLOGIES.COM | 5,90 € | OCTOBRE 2025 | Nº 474 | $CAD

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

LIBRE

YVES SAINT LAURENT

L'EAU DE PARFUM ORIGINALE
& VANILLE COUTURE, LA NOUVELLE ÉDITION LIMITÉE

YSLBEAUTY.COM

L'ORÉAL FRANCE - SNC - 30 RUE D'ALSACE 92300 LEVALLOIS-PERRET, RCS NANTERRE 919 434 894.

DUA LIPA



4_108595826



J'écris rarement des avis, mais pour ce produit, il le fallait.

Ma peau n'a jamais été aussi belle.

Produit cosmétique. Lire l'étiquetage avant toute utilisation.
Laboratoire Perrigo France. RCS Nanterre 542 044 656. Édition : Juin 2025.

4_108595826

Sortir DE L'OMBRE

« Bouge-toi, sors faire un tour, arrête de te regarder le nombril. Pourquoi tu vas mal alors que tu as un super job ? Allez, un peu de volonté ! » Dans *Intérieur nuit*[1], le bouleversant ouvrage qui raconte son quotidien rythmé depuis plus de vingt ans par un trouble bipolaire, le journaliste Nicolas Demorand évoque ces injonctions qui heurtent, révoltent, voire détruisent un peu plus les malades. Ces « petites » phrases assassines, les personnes atteintes de dépression les ont, elles aussi, toutes reçues comme des coups invisibles. Et elles sont nombreuses : en France, une personne sur cinq a souffert ou souffrira de la maladie au cours de sa vie. Pourtant, le sujet reste tabou. Pourtant, les idées reçues sur la pathologie et ses symptômes subsistent. Alors que se tiendra, le 10 octobre, la Journée mondiale de la santé mentale, érigée Grande Cause nationale cette année en France, il nous a paru urgent de consacrer notre grand dossier du mois à la dépression ; essentiel de donner la parole à des experts pour mieux comprendre ce trouble psychique et mieux vivre avec la maladie ; utile de détailler les nouvelles pistes thérapeutiques prometteuses.

Dans un registre plus léger, ce numéro vous donnera également les clés pour développer votre intuition, appréhender le rôle que vous jouez (consciemment ou inconsciemment) au bureau avec vos collègues, et décrypter les mots d'amour que vous destinez à votre partenaire. Une parenthèse pour soi.

Excellente lecture !

1. Les Arènes, 2025.



LOÏC BARATOUX – GETTYIMAGES

STÉPHANIE PIC
DIRECTRICE DE LA RÉDACTION

SOMMAIRE





PHOTO :
MARCEL HARTMANN/H&K
STYLISME : CÉCILE MARTIN
COIFFURE : PERRINE ROUGEMONT
MAQUILLAGE : MEGUMI ITANO
PULL EN CASHMERE KUJTEN

12 LE COURRIER
Vos questions à Claude Halmos

16 LE DIVAN
Cécile de France
« J'ai les pieds bien ancrés dans le sol »

25 LE REGARD DE CHRISTOPHE ANDRÉ
L'âge ressenti

27 ICI ET MAINTENANT
Changer le monde
À vos agendas
Événement
À l'affiche : *Un simple accident*

34 LE RENDEZ-VOUS DE MARINE COLOMBEL
Perfectionnisme et lâcher-prise

36
DOSSIER
GUÉRIR DE LA DÉPRESSION
Les nouvelles pistes

38 Tous concernés

41 Déprime, dépression et troubles bipolaires : quelles différences ?

42 Lucie Joly et Hugo Bottemanne : « La dépression ne saurait être réduite à une simple crise existentielle, mais marque en profondeur le corps »

46 Les nouvelles perspectives

50 Vivre avec la dépression

53 La bibliothérapie d'Augustin Trapenard

Les pages signées « Communiqué » sont des pages de publicité. Les pages signées « Publimarque *Psychologies* » sont des pages de publicité réalisées par l'équipe commerciale de *Psychologies* pour une marque. Ce numéro contient sur tout ou partie de sa diffusion : un encart Reworld Media Mékong Glacier 2026, posé en 4e de couverture (éditions grand format et format poche) ; un encart tout-en-un abonnement jeunesse, posé en 4e de couverture (édition grand format). Tous les prix publiés dans ce numéro sont donnés à titre indicatif.

OLIVER ROSSI/GETTY IMAGES - ALTIN-FERREIRA-C4P8_3MMSLI-UNSPLASH - LEA CHASSAGNE-CHRISTOPHER ROBBINS/GETTY IMAGES







54
C'EST LA VIE

56 **Atelier**
10 clés pour développer son intuition

60 **Enfant**
Garder son calme pendant les devoirs

62 **Test**
Quelle collègue de bureau êtes-vous ?

66 **Autopsy**
Je n'aime pas le sport

68 **Enquête**
Le masculinisme, un danger pour les jeunes ?

72 **Analyse**
Traverser le deuil de son animal de compagnie

74 **Couple**
Ce que nos mots d'amour disent de nous

78 **Méthode**
Vivre avec un.e fan

82
C'EST BON À SAVOIR

84 **La question existentielle**
Toute vérité est-elle bonne à dire ?

87 **Le filtre**
La croyance en un monde juste

88 **Le maître de psy**
Margaret I. Little, la psy au service du lien

92 **La première séance**
« Depuis mon accident, je me sens seule »

96 **Profession psy**
Passage à l'acte, *acting out* et *acting in* : l'agir en thérapie

Abonnez-vous p. 24

98
C'EST À VOUS

100 **Découverte**
La cosmétique à l'heure de la longévité

106 **Bien-être**
L'art de soigner ses lèvres

110 **Beauté green**
Le mot du mois : DIY *(do it yourself)*

111 **Corps & esprit par Nathalie Rapoport-Hubschman**
La bienveillance, pour prendre vraiment soin de soi

112 **Beauté douce**
La déstressante mélisse

114 **Évasion**
Voyages en train de luxe, une ode au « slow tourisme »

118 **Cuisiner simplement**
Ça mijote en cocotte !

124 **La biblio**
Le bouleversant destin de Christine Pawlowska

130 **Le mot de la fin**
Sophie Cadalen

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

CONTRIBUTEURS

Claude HALMOS



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

Christophe ANDRÉ



Psychiatre, il est l'auteur de nombreux ouvrages, parmi lesquels *S'estimer et s'oublier* (Odile Jacob, 2024) et *Vivre avec, vivre après* (avec Cloé Brami et Violaine Forissier, L'Iconoclaste, en librairies le 2 octobre). Tous les mois, il pose son regard curieux sur notre monde (lire p. 25).

Marine COLOMBEL



Psychiatre, elle exerce en région parisienne et est l'autrice de plusieurs ouvrages, parmi lesquels *Je crois en moi* (Marabout, 2025). Chaque mois, elle livre ses conseils et son éclairage (lire p. 34).

Augustin TRAPENARD



Normalien, agrégé d'anglais, il présente *La Grande Librairie* sur France 5. Sur RTL, il signe une chronique et anime une émission du week-end. Il est aussi le parrain de l'ONG Bibliothèques sans frontières. Retrouvez-le dans notre dossier (lire p. 53).

Robert NEUBURGER



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

Nathalie RAPOPORT-HUBSCHMAN



Médecin psychothérapeute spécialisée en psychologie de la santé, elle dirige l'Institut de médecine corps esprit. Autrice de *Vivre en accord avec soi* (Odile Jacob, 2024), elle nous ouvre la voie d'un mieux-être physique et psychique (lire p. 111).

Erwan DESPLANQUES



Auteur et journaliste, il a publié trois ouvrages aux Éditions de L'Olivier, dont *L'Amérique derrière moi*, prix Récamier 2019. Pour *Psychologies*, il chronique les essais (philosophie, psychanalyse, etc.) et les récits (lire p. 124).

Valérie JOSSELIN



Journaliste spécialisée en psychologie, elle a été rédactrice en chef adjointe de magazines féminins et parentaux, avant de rejoindre *Psychologies*. Elle est aussi coach certifiée, spécialisée dans l'orientation des lycéens (lire p. 50 et 60).

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

Toutes les 7 minutes en France, une femme meurt d'une maladie cardio-vasculaire.

Pourtant, 8 accidents cardio-vasculaires sur 10 pourraient être évités grâce à la prévention.
Les maladies cardio-vasculaires ne sont pas des maladies d'hommes : ce sont les femmes qui en meurent le plus ! Cette idée reçue n'est plus tolérable. Votre engagement à nos côtés peut tout changer. Vous pouvez nous aider à mener des actions de prévention dans tous les territoires, auprès des femmes qui en ont le plus besoin et à alerter les pouvoirs publics sur cette urgence médicale et sociétale. En prenant soin de votre santé et de celle de vos proches, ensemble, nous pouvons atteindre notre objectif : contribuer à sauver 100 000 vies d'ici 2030.
Agissez pour la santé des femmes avec le QR code ci-dessous.

Je m'engage, je sauve une vie.
agirpourlecoeurdesfemmes.com

Agir pour le Cœur des Femmes
Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

Agir pour le Cœur des Femmes (ACF) - Women's Cardiovascular Healthcare Foundation (WCHF) - SIREN 881345169 - 22 rue de Londres 75009 PARIS - Fonds de dotation

PSYCHOLOGIES

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

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

Responsable marketing **Murielle Luche** • *Directrice de la communication* **Laure Charvet**
Responsable diffusion marché **Siham Daâssa**
Directeur des opérations industrielles **Bruno Matillat** • *Cheffes de fabrication* **Hélène Bernardi, Nadine Chatry**
Responsable de service prépresse/photogravure **Sylvain Boularand**

PUBLICITÉ PRESSE ET DIGITAL

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

INTERNATIONAL

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

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

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

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

VOYAGES ET CROISIÈRES

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

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

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

ABONNEZ-VOUS !

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

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



évènement
places limitées

PSYCHOLOGIES *présente*

Les soirées de la parentalité Joyeuse

Insuffler de la joie et du (bon) sens dans l'éducation des enfants

Rejoignez-nous pour 3 conférences inspirantes animées par des **psychologues pour enfants et adolescents.**

Des expertes engagées, de l'échange, des conseils, des animations, de la bonne humeur pour **apprendre à mieux vivre sa parentalité.**

Avec
Fanny Lefèvre Pontalis
Lenaïg Steffens

Et la participation exceptionnelle de
Caroline Goldman

8	5	10
OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
0-3 ANS	**4-10 ANS**	**11-15 ANS**

LIEU
Mairie du 9e
6 rue Drouot
75009 Paris

Pour vous inscrire, flashez ce QR Code

PROGRAMME

18 h 30 : Verre d'accueil, ateliers et animations

20 h : Conférence animée par Lénaïg Steffens et Fanny Lefèvre Pontalis

21 h : Temps d'échanges avec le public animé par Lénaïg Steffens, Fanny Lefèvre Pontalis et Caroline Goldman

TARIF
19 €



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.

Ai-je raison de refuser la géolocalisation pour mon fils ?

Des copains de notre fils (8 ans) ont eu des problèmes à la sortie de l'école. Mon mari, très inquiet, voudrait que nous utilisions un système pour le localiser. Je refuse et il trouve cela anormal. Qu'en pensez-vous ?

EMMA, LYON

Il me semble normal, Emma, de refuser l'utilisation de ces instruments ; et il suffit, pour le comprendre, de se mettre à la place des enfants. Si on les équipe d'un matériel qui prolonge leurs parents, que peuvent-ils penser ? Que le monde est dangereux et qu'ils sont incapables de faire face, sans eux, à cette dangerosité. Ce sont deux idées qui peuvent avoir des conséquences graves sur leur construction. Le but de l'éducation, en effet, est de permettre à des enfants de devenir des adultes capables de vivre un jour, seuls et heureux, dans le monde tel qu'il est. Elle suppose donc que leurs parents les aident à faire l'apprentissage de ce monde (de ses règles comme de ses dangers) et à acquérir, en apprenant progressivement à se protéger eux-mêmes, une confiance en eux qui leur permettra, sachant qu'ils peuvent « assurer », de se sentir toujours en sécurité. Ces deux tâches sont compliquées pour les parents parce qu'elles les obligent à penser au moment où leurs enfants partiront (perspective difficile, même s'ils l'acceptent) et surtout à supporter qu'ils soient exposés à des risques. Car il n'y a pas de vie sans risques : si un enfant marche seul, il peut tomber ; si on continue à le porter, on lui évite les chutes mais... on l'empêche de se développer. Les instruments dont vous parlez, Emma, entretiennent les angoisses des parents et nuisent à leurs enfants. Mauvais plan !

SERGE PICARD

ÉCRIVEZ-LUI

Par mail :
chalmos@psychologies.com

Par courrier :
Psychologies, Claude Halmos,
40, avenue Aristide-Briand,
92220 Bagneux
Par souci de confidentialité, nous modifions certaines informations personnelles.

J'ai des doutes sur ma capacité à revivre en couple. Que faire ?

J'ai vécu dix ans avec un homme ; il m'a quittée et c'était dur, et j'ai dû apprendre ensuite, pendant six ans, à vivre seule et à me sentir bien. Aujourd'hui, j'ai un nouvel amoureux et nous parlons de vivre ensemble, mais j'ai peur. Est-ce que je pourrai encore ?

ORIANE, LIMOGES

Je crois, Oriane, que votre question – « Est-ce que je pourrai encore ? » – n'est pas tout à fait juste, car vous semblez vous demander si vous pourriez vivre aujourd'hui, avec un homme, comme l'a fait autrefois la femme que vous avez été. Or vous n'êtes plus cette femme : vous avez dû supporter une rupture (et donc construire en vous des forces que vous n'aviez pas). Puis apprendre à vivre seule – ce qui suppose toujours d'importants remaniements – et qui plus est, en vous sentant bien. La femme qui vit aujourd'hui un nouvel amour est donc une nouvelle femme ; et la vie commune qu'elle construira – si elle décide de le faire – avec ce nouvel amour sera forcément différente de la première. En quoi ? Seule l'expérience pourra le lui dire, mais ce qui est certain, c'est que cette femme, si elle a le désir d'une telle vie, pourra tout à fait la vivre. Parce que cela ne pourra être qu'infiniment moins difficile que tout ce qu'elle a dû assumer avant (et assumer, qui plus est, seule, alors que les difficultés, là, pourront être partagées).
Je crois, Oriane, que vous pouvez accepter sans crainte le renouveau qui se présente car vous l'avez gagné, par la force que vous avez su trouver en vous, quand tout allait mal. Le temps des luttes est terminé, vous pouvez maintenant profiter de la paix. Mes vœux vous accompagnent.

Comment surmonter ma hantise de la guerre ?

J'ai de plus en plus peur de la guerre. C'est vraiment difficile et je n'ose pas en parler avec mes amis. J'ai essayé avec mon mari, mais il a trouvé que j'exagérais, et je n'ai pas recommencé. Comment en sortir ?

NOÉMIE, BREST

On peut comprendre, Noémie, que vous ayez – comme beaucoup de gens aujourd'hui – peur de la guerre. Non pas parce qu'elle serait dans la réalité, imminente, mais parce que nos angoisses ne nous viennent pas seulement de notre vie privée, mais aussi de notre vie sociale, et au-delà, de l'état du monde. Or la guerre sévit, actuellement, en diverses régions de ce monde et des informations nous en arrivent en permanence. Réseaux sociaux et chaînes d'info aidant, nous pouvons donc en arriver très vite à la penser à nos portes. Et à cela, il faut ajouter que nous avons tous – même si nous n'en avons jamais vécu aucune – une histoire avec la guerre. Parce que ceux qui nous ont précédés ont tous vécu – pour ne parler que des dernières – la guerre de 14-18, la suivante, et celle d'Algérie ; et elles ont ravagé de très nombreuses familles. Nous portons donc tous un héritage de souffrances, de peurs (mais aussi de silences, car beaucoup de choses, dans ces familles, n'ont jamais été dites) transmis – consciemment, et surtout inconsciemment – de génération en génération.
Je ne sais pas ce qu'il en est, Noémie, de votre famille, mais je pense qu'il pourrait être utile que vous enquêtiez sur son histoire pendant ces guerres. Qui a vécu quoi ? Qui a fait quoi ?
Cela vous permettrait de repérer les angoisses qui ont pu vous être transmises, et de ne pas les ajouter à vos peurs actuelles.
Qu'en pensez-vous ? ●●●



ENFANTS & ADOS
TES QUESTIONS

ÉCRIS-LUI

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

Par mail :
chalmos@psychologies.com

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

Je ne peux pas aller voir mon grand-père à l'hôpital. J'ai peur qu'il pense que je l'oublie et qu'il ait de la peine...

ALEXIS, 11 ANS

Je vais te dire, Alexis, ce que ton grand-père te dirait sans doute lui-même, si tu avais le même problème avec une autre personne que lui : « Cesse de t'inquiéter ! » Il est actuellement très malade, c'est vrai, mais il n'est pas devenu stupide pour autant : il sait parfaitement que certains services hospitaliers – et celui où il se trouve en fait partie – ne sont pas autorisés aux enfants. Et surtout, il sait à quel point tu l'aimes, et il n'a pas oublié tout ce que vous faites, chaque semaine, ensemble. Et je suis sûre d'ailleurs que l'envie de te retrouver fait partie des choses qui lui donnent des forces et l'aident à se battre contre sa maladie : un petit-fils qu'il aime, et qui l'aime, c'est un médicament très efficace pour un grand-père ! Tu me dis que tu ne peux pas pour l'instant lui téléphoner, ni même lui écrire des mails, parce qu'il ne peut pas encore les lire. Mais je crois que tu devrais quand même lui en écrire un, chaque fois que tu en as envie, et le mettre dans un petit dossier que tu lui enverras dès qu'il pourra à nouveau lire. Cela lui permettra de voir combien il t'a manqué et de se sentir, de cette façon, le roi des grands-pères ; ce qui lui donnera encore plus de forces pour sa convalescence. Qu'en penses-tu ? Tu t'y mets ?

Est-ce qu'on peut rester toujours amis ?

NICOLAS, 8 ANS

Nous voudrions tous, Nicolas – enfants comme adultes – que l'amitié dure toujours. Quelqu'un qui compte pour nous, et pour qui l'on compte, quelqu'un que l'on est toujours heureux de retrouver, c'est tellement précieux que l'on voudrait que cela ne disparaisse jamais. C'est parfois le cas : certains adultes, par exemple, se connaissent depuis l'école maternelle, mais souvent, la vie fait que l'on s'éloigne. Parfois pour des raisons matérielles, du fait par exemple d'un changement de région ; mais parfois simplement parce que l'un des amis, l'autre, ou les deux changent, deviennent différents ; alors les chemins, qui étaient parallèles, ne le sont plus, et l'amitié ne tient plus. Ce n'est pas forcément gai, et c'est même parfois très triste, mais c'est normal, parce que l'on ne peut jamais savoir à l'avance dans quelle direction l'on avancera dans la vie. Il faut donc profiter autant qu'on le peut de chacune de ses amitiés mais savoir aussi que, même terminées, elles continuent à nous aider, car, si les bâtiments se construisent pierre après pierre, c'est de rencontre en rencontre que les humains, eux, se construisent. ●

SERGE PICARD

NIVEA

INVERSE LES SIGNES VISIBLES DE L'ÂGE

DÈS 2 SEMAINES*

SCIENTIFIQUEMENT PROUVÉ AVEC

TECHNOLOGIE BREVETÉE • AGE CLOCK •

AVEC L'INGRÉDIENT RÉVOLUTIONNAIRE

EPICELLINE®



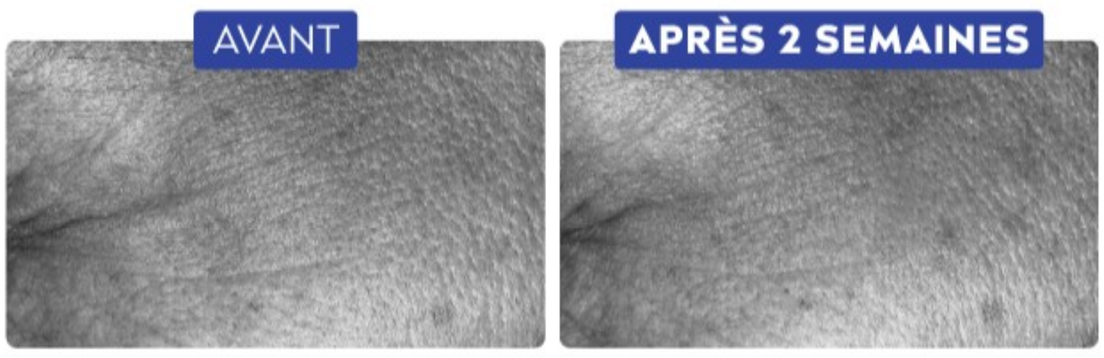
INSPIRÉ DE LA SCIENCE EPIGÉNÉTIQUE

Après **15 ans** de recherche en épigénétique, plus de **1 000 échantillons de peau** analysés, et plus **50 000 actifs** testés, nous avons découvert l'**Epicelline®**. Notre ingrédient anti-âge le plus efficace.

Cet **ingrédient révolutionnaire**, inspiré de la science Epigénétique, a le pouvoir d'inverser les signes visibles du vieillissement cutané, accélérés par des facteurs externes tels que l'exposition au soleil, le tabagisme, le stress ou bien le manque de sommeil.

Il agit au niveau cellulaire pour **aider à réactiver les fonctions de jeunesse des cellules cutanées**, et **inverser les signes visibles de l'âge dès 2 semaines**.*

*Etudes cliniques, sur 30 à 43 femmes – auto-scorage, scorage expert, et mesure instrumentale **Étude clinique menée auprès de 43 femmes pendant 2 semaines : 98 % ont présenté des signes d'une peau visiblement plus jeune (amélioration de la fermeté, de l'élasticité, effet liftant et éclat).



Photos non retouchées prises lors d'une étude clinique.
Les résultats individuels peuvent varier.

98% DES FEMMES DÉMONTRENT **PEAU D'APPARENCE PLUS JEUNE****

4_1085958826

Dans la vie, Cécile de France a choisi le soleil – et pourvu qu'il brille. À l'image, elle inquiète, cette fois. Dans *Dalloway*, l'actrice nous entraîne dans ce que le monde peut produire de plus sombre et de plus poisseux. La peau moite, le regard noir, elle s'en donne à cœur joie… Et peut-être que jouer avec l'orage reste le meilleur moyen de l'éloigner.

ENTRETIEN : **GIULIA FOÏS**
PHOTOS : **MARCEL HARTMANN/H&K**

Cécile de France

Comment ça va, Cécile de France ? Bien. Quatre ans depuis notre dernier entretien, mais « tout se passe toujours merveilleusement bien. Ma vie est un long fleuve tranquille », affirme l'actrice, dont le sourire ne disparaît jamais longtemps. Posture ? Pudeur ? Politesse ? Aptitude, plutôt. Peut-être même une forme de discipline : « Avant d'ouvrir les yeux, tous les matins, je me dis que cette journée qui commence va forcément m'amener quelque chose d'amusant, ou d'excitant. Même dans les pires moments, j'arrive à me concentrer sur l'instant présent. » Et le présent lui va bien : vingt-cinq ans de carrière, deux Césars, et le cinéma, français ou étranger, continue de lui tendre les bras. Le public, lui, chérit avec le même plaisir une sincérité et un naturel qui ont fait d'elle l'amie, la sœur, l'amoureuse, ●●●

MARCEL HARTMANN/H&K

L'ESSENTIEL, POUR MOI,

C'EST D'ÊTRE UNE BONNE HUMAINE



STYLISME : CÉCILE MARTIN
COIFFURE : PERRINE ROUGEMONT
MAQUILLAGE : MEGUMI ITANO
COSTUME EN LAINE THE FRANKIE SHOP,
BODY EN ELASTHANNE WOLFORD

CÉCILE DE FRANCE

●●●

et aujourd'hui la mère qu'on aimerait avoir. De rôle en rôle, de film en film, Cécile de France glisse, avec la légèreté d'un funambule. Au-dessus du sol, à l'abri des secousses, qui sait... Elle aimerait. Elle essaye. Elle est en train d'y arriver. « Je n'ai pas toujours été comme ça, mais c'est l'avantage d'avoir 50 ans : on se connaît vraiment, on a appris à pondérer ses pulsions, et on atteint une clairvoyance qui apaise. Je ne suis pas croyante, mais parfois, j'ai l'impression d'être bénie. Je suis arrivée à un stade où je récolte, en abondance, les fruits de ce que j'ai semé. Riche de ce que j'ai vécu, je peux redistribuer. Comme si l'énergie qui était vouée en grande partie à la reproduction pouvait maintenant rayonner ailleurs : on peut transmettre ce potentiel, en donnant de l'amour, de la bienveillance, en faisant surgir chez l'autre le meilleur de lui-même. C'est une nouvelle naissance, un nouveau cycle, une nouvelle vie qui commence... Et moi, j'aime bien cette nouvelle fonction ! » Cécile de France sourit. Parce que, même sur un « Divan », la sérénité est aussi une question de point de vue.

Après *Par amour*, vous voici de nouveau mère à l'écran. C'est un type de rôle qui vous plaît?

Cécile de France : Mon désir d'être actrice est né, je pense, d'une fascination pour la métamorphose. J'ai la chance de continuer à jouer, et de recevoir des propositions qui évoluent avec moi. Aujourd'hui, j'ai l'âge de jouer des mères, et des mères de jeunes adultes, ce que je suis dans la vie : je trouve ça formidable. Comme une nouvelle partition qu'on offrirait à un musicien, ou une nouvelle palette pour un peintre, c'est à la fois très excitant et hyper plaisant à découvrir, à tester, à parcourir... En fait, c'est un cadeau. C'est d'ailleurs comme ça que j'ai vécu mes deux maternités. Bien sûr, j'ai fait des erreurs. Mais elles m'ont permis d'apprendre, et d'avancer. Au fond, comme mère, je me sens à ma place. Et de manière assez évidente. Élever des enfants, pour moi, c'est une source de joie, de rires, de fierté – et d'ocytocine, l'hormone du bonheur : c'est quand même un truc de dingue, ça, non ? [Rires]

Clarissa, elle, a perdu son fils. Depuis, elle glisse, coule, frôle la folie... Est-ce cela, aussi, qui vous a touchée ?

C.d.F. : Jouer la folie, c'est un merveilleux challenge. Parce qu'il y a mille folies, et mille manières de l'interpréter. Parce qu'on la connaît mal, et qu'on ne sait pas vraiment sur quoi se fonder pour travailler... Or, justement, ça demande une vraie démarche de recherche, et de réflexion : il faut être extrêmement précis si on ne veut pas que ça sonne faux. Très vite, on peut tomber dans la caricature – et c'est au metteur en scène, aussi, de savoir diriger ses acteurs au cordeau. Ce que j'aime dans ce film, c'est qu'on est à la frontière. On ne sait pas qui est fou, si c'est elle, Clarissa, ou si c'est le monde qui l'entoure. Moi, j'ai toujours été intriguée par l'inexplicable. J'ai toujours aimé cette idée que l'humain n'avait pas la réponse à tout. Quand je tournais *Un monde plus grand*, en Mongolie, je me suis aperçue que ce qu'on aurait considéré comme fou, ici, pouvait être perçu comme une façon d'avoir accès à l'invisible. L'hypersensibilité des chamans est une force, un pouvoir, un don. Les observer a radicalement changé mon rapport à ce qu'on appelle « folie ».

> « J'AI LES PIEDS BIEN **ANCRÉS DANS LE SOL** »

SON ACTU

DALLOWAY

Clarissa (Cécile de France), romancière empêchée et mère endeuillée, cherche un nouveau souffle dans une étrange résidence d'artistes, tenue par la mystérieuse Anne Dewinter (Anna Mouglalis). *Dalloway*, l'intelligence artificielle mise à sa disposition pour l'épauler, va gagner, dans sa vie, une place imprévue, et nous plonger, nous, dans un futur pas si lointain, où, la machine prendrait le pouvoir sur l'humain. Interrogeant les limites de la prouesse technologique, et porté par la voix hypnotique de Mylène Farmer, le film interroge, au-delà de la dystopie : l'écriture peut-elle ressusciter les morts ? L'art peut-il réparer les vivants ? Vertigineux.

→ ***Dalloway*** **de Yann Gozlan, en salles le 17 septembre.**



PULL EN CASHMERE KUJTEN

MARCEL HARTMANN/H&K

Vous-même, avez-vous connu des périodes où vous avez perdu pied, comme Clarissa ?

C.d.F. : Je suis Cancer, alors autant dire que je baigne depuis toujours dans les émotions fortes ! [Rires] J'ai une vie intérieure très dense, très riche… Mais vous en parler, c'est plus compliqué. C'est même assez douloureux. C'est sans doute pour ça aussi que je suis devenue actrice : je peux mettre toute mon âme, mon cœur, mon énergie à porter les mots des autres, pour transmettre leurs émotions. Et mes rôles parlent à ma place. Mais disons que, oui, dans ma tête, je peux partir loin dans les étoiles. En revanche, je n'ai jamais perdu pied. Je les ai bien ancrés dans le sol, même. Et j'ai la sensation de puiser dans la terre une force qui me permet de croire en moi, d'avoir confiance, même dans les moments les plus compliqués. De toute façon, tout passe. Le bonheur, et alors il faut en profiter au maximum, tant qu'il est là… Comme la douleur. Elle aussi finit toujours par passer.

D'où vous vient cette force ?

C.d.F. : De ma grand-mère, je pense. Elle était infirmière de nuit, c'est vous dire sa capacité à encaisser ! Elle a toujours été solaire, solide, travailleuse, généreuse. Aimante. Aujourd'hui, elle est très âgée, mais j'ai la chance d'avoir encore de belles discussions avec elle. Elle a toute sa tête, et elle arrive à se marrer, à voir le bon côté de la vie, malgré un corps qui ne fonctionne plus. Elle en souffre, je le sais, mais il reste chez elle cette joie qu'elle m'a léguée. ●●●

CÉCILE DE FRANCE

●●●

Petite, que vous disait-on, au contraire, des failles, de la vulnérabilité ?

C.d.F. : L'école a voulu faire de moi, comme de nous tous, un bon petit soldat. « Arrête de pleurer ! » fait partie de ces injonctions que j'entendais sans arrêt. Comme toutes celles qui viennent brider les émotions des enfants, elles peuvent créer des fêlures. Surtout pour moi : j'étais une grande rêveuse, une grande sensible, et je pouvais donner l'impression d'être fragile. Mais à la maison, j'en avais le droit. J'ai toujours senti que mes émotions, à fleur de peau, pouvaient me servir à inventer des mondes, à me raconter des histoires, à rendre la réalité un peu plus poétique, et mes parents me laissaient faire. On a traversé, comme toutes les familles, des choses difficiles, mais j'ai toujours trouvé le moyen de m'amuser. De m'échapper. J'aime être entourée, j'ai le bonheur de l'être, mais très vite, j'ai appris à me suffire à moi-même, à trouver un équilibre seule, et à être mon amie. Ma force vient certainement de là aussi.

Comment avez-vous vécu votre adolescence, période où, parfois, les fragilités se creusent ?

C.d.F. : J'étais dans une école incroyable, avec option théâtre, et je m'y suis réfugiée. Je me suis lovée dans la passion de la scène, et ça m'a construite, formée, épanouie. Interpréter des personnages m'éloignait de moi, de mon quotidien, et au sens strict, d'ailleurs : mon professeur de théâtre croyait en moi, et sa confiance m'a donné des ailes. C'est lui qui m'a poussée à partir à Paris pour y devenir comédienne. Moi, je n'étais pas une grande aventurière. Sans lui, je n'aurais jamais osé quitter la Belgique. Son regard aimant m'a permis de croire que j'en étais capable. Et c'est ce que j'essaie de faire à mon tour avec mes enfants : leur donner confiance

Comment vivez-vous leur adolescence ?

C.d.F. : Mais pas trop mal, je crois ! [Rires] La clé, c'est de se souvenir de sa propre adolescence. Si vous y arrivez, alors vous pouvez rester connecté avec ce qu'ils sont, ce qu'ils vivent, ce qu'ils deviennent… ●●●

Autofocus



« MES VIEUX AMIS ME FONT DU BIEN »

« Ces tableaux sont l'œuvre de mon meilleur ami, le metteur en scène Grégoire Monsaingeon. On s'est rencontrés à l'Ensatt[1], il y a vingt-sept ans, et on ne s'est jamais quittés. Je suis très fidèle en amitié, j'ai la même bande depuis des années… J'en ai besoin. Mes vieux amis me connaissent bien, ils me font du bien, ils m'impressionnent – j'aime ça. En général, ils savent faire des choses que je ne sais pas faire, et qui brillent à mes yeux. Grégoire est non seulement la personne qui me fait le plus rire au monde, mais il a aussi un regard sur notre époque, des engagements politiques que j'admire beaucoup. Moi qui suis plus instinctive, plus à l'aise avec les émotions qu'avec l'analyse, je me nourris de son travail. Il a une pulsion créatrice hyper forte, il va vite, produit une nouvelle œuvre chaque jour – et comme il est très généreux, il m'en offre [rires] : les deux tableaux derrière moi, c'était un cadeau pour mes 50 ans. Allez voir son Instagram[2], vous comprendrez ! »

1. École nationale supérieure des arts et techniques du théâtre.
2. Compte officiel de l'artiste : @gregoire_monsaingeon.

DR

GOUVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité



1977 : No Future

2025 : futur durable

Le label ISR certifie les investissements qui s'engagent pour un avenir meilleur. Votre épargne finance des entreprises responsables envers la société et l'environnement. Et vous, vous pouvez enfin allier contribution positive et rendement financier.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur **lelabelisr.fr**

Label iSR, changez le monde, pas vos ambitions

CÉCILE DE FRANCE

Ils sont plus intelligents que nous, je trouve. Leur cerveau tout neuf voit des choses qu'on ne remarque pas, ou plus. C'est un trésor absolu de les côtoyer : ils ont dépassé le stade où vous étiez un dieu, ou une déesse vivante, et tout à coup, le vernis craque – vous êtes un être humain, ils s'en rendent compte. Pour se construire, ils sont obligés de vous déboulonner de votre piédestal. Ça peut piquer, parfois, mais, pour nous, parents, c'est une grande chance. Ils vous aiment de tout leur cœur, ils vous connaissent mieux que personne, ils sont les plus à même de pointer vos failles, vos contradictions, vos faiblesses. Écouter ses ados, les entendre, c'est l'occasion ou jamais de se remettre en question, de s'améliorer, et de se dégager de bien des choses qui nous encombrent. Les miens ont mis le doigt sur des trucs qu'on se trimballait, dans ma famille, de mère en fille. Ils ont appuyé sur le bon bouton, et j'ai pu m'en débarrasser. Sans eux, je n'y aurais même pas songé.

Dalloway nous plonge dans un futur proche très angoissant : en avez-vous peur, pour eux?

C.d.F. : Bien sûr que ça peut être effrayant, cette idée d'avoir créé un monstre qui nous dépasse, nous échappe, et menace jusqu'à notre existence... Beaucoup de scientifiques ou d'intellectuels tirent la sonnette d'alarme sur les dangers de l'intelligence artificielle, et il faut pouvoir y faire face. Pour préparer le film, je me suis beaucoup documentée, sur un sujet que, jusque-là, je ne maîtrisais pas. Ça m'a profondément remuée, interrogée, et il y a de quoi se sentir très démuni, voire impuissant... Mais je refuse de me laisser submerger par anticipation. Je n'ai aucune envie d'être happée par le côté obscur de l'être humain et par les conneries qu'il peut faire. Instinctivement, je veux croire en lui. Je préfère me dire – ou je l'espère très fort – que cet outil fascinant qu'est l'IA sera utilisé à des fins humanistes plutôt que pour nous détruire. Je choisis de mettre mon énergie à me réjouir des rêves que mes enfants vont pouvoir réaliser, et de la vie qui se présente à eux. Leur faire peur, me faire peur ne servirait à rien. Je sais qu'ils vont prendre leur trajectoire en main. Je sais qu'ils sauront faire. De toute façon, l'avenir... N'ayant aucun contrôle dessus, j'y pense le moins possible. L'essentiel, pour moi, c'est d'être une bonne humaine. Au présent.

> « L'AVENIR, J'Y PENSE LE MOINS POSSIBLE »

Et vous y parvenez?

C.d.F. : En tout cas, j'adore ma vie ! J'ai le privilège d'être comblée, rassasiée de bonheur, gâtée par un métier qui continue de me faire une jolie place... Je n'en reviens pas d'avoir toujours des propositions, des réalisateurs qui pensent à moi, de beaux rôles que je peux choisir. Chaque film ouvre une nouvelle porte, raconte une nouvelle histoire, m'offre une nouvelle aventure, chaque fois différente, mais toujours intense, et chacune des héroïnes que j'interprète me permet de vivre des choses que je ne pourrais pas vivre moi-même : c'est quand même une sacrée chance, ça ! Toutes ces vies par procuration me remplissent. Comme quand j'étais petite, que je me déguisais en cow-boy, et que je pouvais découvrir des mondes parallèles... C'est sans doute pour ça que, dans ma vie, je n'ai pas besoin d'extraordinaire pour être heureuse. Parce que mes personnages ont des vies exceptionnelles, moi, un rayon de soleil peut me suffire. ●

PUBLIRÉDACTIONNEL DE L'ENTREPRISE DE SANTÉ PFIZER

MÉNINGITES BACTÉRIENNES à méningocoque

Les chiffres parlent d'eux-mêmes : en 2024, la France a enregistré **616 cas d'infections invasives à méningocoque**[1], ce qui représente le plus grand nombre annuel de cas depuis 2010. De plus, en seulement deux mois (janvier et février 2025), près de **200 cas ont déjà été signalés**[2].

Parlez-en avec votre ado !

Ses premiers symptômes ressemblent souvent à ceux d'une grippe ou d'une gastro-entérite[3].



La méningite, une maladie grave et imprévisible[3].



La méningite peut laisser des séquelles lourdes[3].





Des vaccins existent, parlez-en à votre médecin ou pharmacien.

Pfizer Des avancées qui changent la vie des patients®

1 - SFP - Infections invasives à méningocoque en France en 2024
2 - Santé publique France - Infections invasives à méningocoque : un nombre de cas élevé en janvier et février 2025 : https://miniurl.be/r-64cy
3 - Institut Pasteur - Tout savoir sur les méningites, un enjeu de santé publique : https://miniurl.be/r-64d0

PP-UNP-FRA-4617 - Février 2025- Pfizer - Société par actions simplifiées au capital de 47 570 €. Siège social 23-25 avenue du Docteur Lannelongue 75 014 Paris - 433 623 550 RCS Paris - N° SIREN 433 623 550 - N° SIRET 433 623 550 00020 - N° TVA intra-communautaire FR 73 433 623 550 Locataire-gérant de Pfizer Holding France »

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



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

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

Abonnez-vous à Psychologies

Offre **exceptionnelle**
3€85 par mois



... et recevez la parure Zaza & Lili



Mêlant délicatesse des perles de verre et des CZ sur une fine chaîne plaqué or, cette parure chic et féminine composée d'un bracelet et de boucles d'oreilles s'adaptera à toutes les occasions pour vous sublimer !

Bracelet Elixiris, Boucles d'oreilles Essentiel small.

Bracelet à longueur ajustable de 16,5 à 19,5 cm.

Valeur : 88€

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

C'EST RAPIDE, SIMPLE ET 100% SÉCURISÉ !

KIOSQUE mag.com

BULLETIN D'ABONNEMENT à compléter et renvoyer avec votre règlement à
Service abonnements Psychologies - 59898 Lille Cedex 9 - Tél : 01 46 48 48 52

1 Je choisis mon offre d'abonnement : # M127 # D1607316

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

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

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

2 Je choisis mon mode de paiement :

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

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

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

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

Date : ☐☐ / ☐☐ / ☐☐☐☐
Signature :

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

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

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

*Le prix de référence à l'année se compose du prix kiosque (70.80€) et des frais de port (8.88€). (b) Offre sans engagement : je peux résilier à tout moment sur simple appel ou par courrier au service client. Après 6 mois, je serai prélevé de 4,50€ par mois. (a) Offre avec engagement : abonnement annuel automatiquement reconduit à date d'anniversaire. Le règlement s'effectue en une seule fois. Vous serez informé par écrit dans un délai de 3 mois avant le renouvellement de votre abonnement. Vous aurez la possibilité de l'annuler 30 jours avant la date de reconduction auprès du service client. A défaut l'abonnement sera reconduit pour une durée identique à votre abonnement initial. Pour toute autre information, vous pouvez consulter nos CGV sur http://kiosquemag.com et contacter le service client par mail sur serviceabomag.fr ou encore par courrier à Groupe Psychologies - Service Client - 40 avenue Aristide Briand - 92227 Bagneux. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France Métropolitaine valable jusqu'au 30/11/2025. DOM-TOM et autres pays nous consulter. Vous disposez, conformément à l'article L 221-18 du code de la consommation, d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du magazine en notifiant clairement votre décision à notre service abonnement. Les informations demandées sont destinées à la société Groupe Psychologies (KiosqueMag) à des fins de traitement et de gestion de votre commande, de la relation client, des réclamations, de réalisation d'études et de statistiques et, sous réserve de vos choix, de communication marketing par KiosqueMag et/ou ses partenaires par courrier, téléphone et courrier électronique. Vous bénéficiez d'un droit d'accès, rectification, d'effacement de vos données ainsi que d'un droit d'opposition en écrivant à Psychologies-DPD, c/o service juridique, 40 avenue Aristide Briand – 92220 Bagneux, ou par mail à dpd@reworldmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - http://www.cnil.fr . Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles, vos droits et nos partenaires, consultez notre politique de Confidentialité sur http://www.kiosquemag.com.



Médecin psychiatre, il est l'auteur de nombreux ouvrages, parmi lesquels *S'estimer et s'oublier* (Odile Jacob, 2024). À paraître : *Vivre avec, vivre après, trois médecins nous parlent de la traversée du cancer* (avec Cloé Brami et Violaine Forissier, L'Iconoclaste, en librairies le 2 octobre).

L'âge ressenti

Il y a peu, j'ai eu une petite opération chirurgicale, sans gravité mais qui m'a contraint à bouger doucement pendant un moment, du fait de la douleur. La chirurgienne qui avait pris soin de moi m'avait recommandé de marcher tout de suite, alors j'ai marché, autour de chez moi, en ville, dans les bois. Lentement, comme un vieux monsieur. Âge ressenti : 90 ans. Quelques semaines auparavant (j'avais bien fait d'en profiter), j'avais dansé lors d'une soirée avec de vieux amis. Comme lors de notre jeunesse étudiante, j'étais monté sur la table, je m'étais roulé par terre en agitant les jambes. Âge ressenti : 20 ans.

Depuis quelque temps, vous avez sans doute remarqué comme moi une nouveauté dans les bulletins météo : on parle de la « température ressentie ». Ce n'est pas seulement une question de degrés, mais aussi de soleil ou d'ombre, de force du vent, d'humidité de l'air. La température que nous ressentons n'est pas un absolu, mais un relatif. L'âge aussi !

L'âge ressenti dépend de notre forme physique bien sûr, de l'état de notre corps : une bonne grippe nous colle trente ans de plus pour quelques jours. Il dépend aussi de l'éclairage : se regarder sous la lumière d'un néon glauque aggrave le statut chronologique ! À l'inverse, le bronzage l'améliore, mais jusqu'à un certain point seulement. Vous vous souvenez des mots cruels de Desproges : « La vieillesse, c'est quand, même bronzé, on reste moche. »

Tout ça est tout de même, en grande partie, une question d'état d'esprit. Et de bon usage de son entourage : quand on est entouré de plus jeunes, on peut se sentir vieux (si on se compare) ou se sentir rajeuni (si on les écoute, si on se nourrit du meilleur de leurs manières de faire et de penser, sans juger le reste).

Encore un privilège de notre incroyable cerveau humain ! Nous pouvons osciller en quelques heures de l'âge de 20 ans à celui de 90 ans. Nous pouvons ne pas être attachés, comme la chèvre de Nietzsche, « au piquet de l'instant ». Mais sauter au contraire, volontairement ou non, d'un âge ressenti à un autre. Nous pouvons alors savourer des bouffées de rajeunissement. Ou anticiper le vieillissement qui vient doucement, et décider de l'habiter de notre mieux avec le maximum de vitalité. Car, à côté de l'âge ressenti, il y a aussi l'âge assumé, joyeusement assumé. Et vous savez quoi ? Les études montrent que cultiver une vision favorable du vieillissement (« moins d'énergie mais plus de bonheur, moins de folie mais plus de sagesse, moins de contraintes et plus de libertés », etc.) nous aide de fait à mieux vieillir ! Motivant, non ?

Et au fait, en pratique : quel est votre âge ressenti, après la lecture de cette chronique ? Vitalité ou perplexité ? Coup de jeune ou coup de vieux ? ●

Référence : « The impact of age stereotypes on well-being », *Journal of Happiness Studies*, 2022.

FLORENCE BROCHOIRE

SURPOIDS & OBÉSITÉ



POSITIVE ATTITUDE

Pourquoi repousser au lendemain ce dont on peut profiter le jour même ? La première étape du changement commence par **le bonheur d'être soi sans attendre la perte de poids**. La robe de ses rêves, une séance de massage, une nouvelle palette de maquillage ?[6]



GARE À L'EFFET YO-YO

Ne pas sacrifier le régal sur l'autel de l'amincissement. Telle devrait être votre devise pour **éviter de reprendre les kilos perdus**. L'idée étant que le changement dure, il ne doit pas être frustrant. Dans ce sens, on s'épargne l'épreuve du « zéro écart » assorti de sport intensif, au profit d'une **gourmandise** ou d'un resto entre copines de temps en temps.[5]

Et si on prenait l'habitude *de se sentir bien ?*

À LA RENTRÉE, PAS BESOIN DE FAIRE RIMER BONNES RÉSOLUTIONS AVEC RÉVOLUTION. **JOUR APRÈS JOUR** ET À SON RYTHME, ON S'ALLÈGE LE CORPS ET LA TÊTE EN CHANGEANT DE LIFESTYLE.

JE SAVOURE L'INSTANT

On le sait, les excès enrobent la silhouette. Pour **rectifier le tir en douceur**, on se met à l'écoute de son corps. Autrement dit, il faut apprendre à s'arrêter de manger lorsque l'on a atteint son seuil de satiété. Avant les repas, on pratique **des exercices de relaxation** type respiration profonde. Et on mange en pleine conscience, en savourant ce qu'on a dans l'assiette.[2, 3, 4]



Pas à pas

L'adage dit d'aller lentement pour aller surement. Il est en effet recommandé d'aller lentement pour arriver à **son poids de forme**. L'important est d'avoir des objectifs réalisables et de **prendre son temps pour les atteindre**. La solution ? Intégrer des activités physiques douces comme la marche ou le vélo, qui allient le plaisir au mouvement. À nous les petites victoires quotidiennes ![1, 7, 9]

JE NE SUIS PAS SEULE

Même si l'envie de changer est là, le chemin à prendre pour y arriver n'est pas toujours facile à trouver. Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à faire appel aux **professionnels de santé**. Ils sont là pour prodiguer des conseils sur mesure et accompagner sur la voie de la **nouvelle vie**.[8]

L'OBÉSITÉ, PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN
En savoir plus sur **audeladupoids.fr**

INFORMATION COMMUNIQUÉE PAR
novo nordisk®
Story Cream

Sources : (1) Costa J et al. Effects of weight changes in the autonomic nervous system: A systematic review and meta-analysis. Clin Nutr 2019; 38:110-126. (2) Amin T et al. Hunger and Satiety Mechanisms and Their Potential Exploitation in the Regulation of Food Intake. Curr Obes Rep 2016; 5:106-12. (3) O'Reilly GA et al. Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviours: a literature review. Obes Rev. 2014; 15:453-61. (4) Boutelle KN et al. An Open Trial Targeting Food Cue Reactivity and Satiety Sensitivity in Overweight and Obese Binge Eaters 2017; 24:363-373. (5) Dulloo AG et al. Pathways from dieting to weight regain, to obesity and to the metabolic syndrome: an overview. Obes Rev. 2015 Feb; 16 Suppl 1:1-6. (6) Livre *Je fais la paix avec mon poids : 8 étapes pour aimer son corps et son assiette*, de Florian Saffer. Éditions Solar, 2023. (7) Oppert JM et al. Exercise training in the management of overweight and obesity in adults: Synthesis of the evidence and recommendations from the European Association for the Study of Obesity Physical Activity Working Group. Obes Rev. 2021 Jul; 22 Suppl 4(Suppl 4): e13273. (8) https://www.has-sante.fr/jcms/p_3408871/fr/guide-du-parcours-de-soins-surpoids-et-obesite-de-l-adulte, consulté en juin 2025. (9) https://www.audeladupoids.fr/prendre-soin-de-soi.html, consulté en juin 2025. FR25OB00195 – juillet 2025 – Crédits photo : Maria Korneeva, Tanya Sid, Kwangmooza/Shutterstock.com

ICI & MAINTENANT



DES INITIATIVES
DES DÉCOUVERTES
DES TENDANCES

Retrouver Jean-Luc Godard dans la rubrique cinéma, se rencontrer et échanger – notamment sur l'éducation des enfants – grâce à nos différents rendez-vous de l'automne, apprendre la règle des 20 % avec Marine Colombel pour éviter le surmenage, ou encore écrire pour surmonter la maladie... Autant de conseils et de liens qui font du bien !

GETTY-IMAGES-6LE7IF9BEXQ-UNSPLASH

DU THÉÂTRE *pour changer de regard sur Alzheimer*

Autrice, metteuse en scène et directrice de troupe, Colette Roumanoff a accompagné pendant dix ans son mari, Daniel, atteint de la maladie d'Alzheimer. De cette expérience, elle tire en 2014 une pièce (écrite en collaboration avec l'une de ses filles, Valérie) intitulée *La Confusionite*. Un spectacle drôle (oui !), engagé et pédagogique qui revient à l'affiche en cette rentrée, fraîchement rebaptisé *Plus fort que l'oubli*. À partir de situations vécues, donnant lieu à des quiproquos et autres situations clownesques, Colette Roumanoff invite à porter un regard nouveau sur les maladies neurodégénératives. Son message ? Il nous faut dédramatiser et apprivoiser, avec bienveillance, la maladie d'Alzheimer... Colette Roumanoff partage aussi de nombreux conseils sur son site bienvivreavecalzheimer.com. Elle a publié plusieurs livres sur le sujet et anime des ateliers à destination des soignants et aidants de malades d'Alzheimer.

***Plus fort que l'oubli*, du 20 septembre au 23 novembre 2025 à l'Apollo Théâtre (Paris XI^e^), les samedis et dimanches à 15 h 30.**

EN CHIFFRES

52 %

des jeunes Français de 20 à 24 ans ont lu au moins **un livre de développement personnel ou de psychologie** au cours des douze derniers mois. D'après le baromètre 2025 « Les Français et la lecture ».



SHUTTERSTOCK

LES TRANSPORTS QUOTIDIENS, c'est mauvais pour le moral

Un trafic routier dense aux heures de pointe, des rames bondées dans les transports en commun, des incivilités de certains automobilistes à l'encontre des cyclistes... Au quotidien, les modalités de transport mobilisent temps, énergie et exposent à des aléas psychiques. C'est ce que révèle un sondage réalisé par l'Ifop pour l'Institut Terram (think tank dédié à l'étude des territoires) et l'Alliance pour la santé mentale. Un échantillon représentatif de 3 300 personnes âgées de 18 ans et plus a été interrogé. Résultats : 43 % des répondants ayant déjà traversé une période intense de stress, de nervosité ou d'anxiété et 41 % de ceux ayant connu des symptômes dépressifs estiment que leurs conditions de déplacement ont contribué à leur état. Et près de la moitié de ceux ayant ressenti une colère intense, pouvant aller jusqu'à des comportements violents (46 %), mettent en cause les difficultés de transport au quotidien. Les modes de transports les plus massivement incriminés ? D'abord l'autopartage : 49 % des répondants déclarent ressentir un niveau de stress élevé lorsqu'ils empruntent une voiture en libre-service. Viennent ensuite la trottinette (41 %), les deux-roues motorisés (40 %), le métro et le tramway (34 %), le vélo (32 %), le bus et le covoiturage (30 %), le train (28 %), et enfin la voiture (17 %). Sans surprise, la marche à pied se démarque. Comme mode de transport unique, elle est associée au plus faible niveau de stress ressenti (14 %).

PAR **CHARLINE DELAFONTAINE**

À vos agendas !



Les soirées de la parentalité Joyeuse

8 OCTOBRE • 5 NOVEMBRE • 10 DÉCEMBRE

PARENTALITÉ ÉPANOUIE

Rendez-vous aux soirées de la parentalité joyeuse! Rejoignez-nous pour trois soirées exceptionnelles dédiées à la parentalité. Caroline Goldman, Lénaïg Steffens et Fanny Lefèvre Pontalis, trois psychologues engagées, partageront leurs conseils et éclairage lors de conférences suivies d'échanges avec le public les 8 octobre (dédiée aux 0-3 ans), 5 novembre (4-10 ans) et 10 décembre (11-15 ans) à la mairie du IXe arrondissement de Paris.
Infos et inscriptions en flashant le QR code ci-contre.



DU 10 AU 12 OCTOBRE

POP & PSY

Le Festival pop de la santé mentale revient pour une quatrième édition, dont *Psychologies* est partenaire, du 10 au 12 octobre 2025, à Ground Control, 81, rue du Charolais, 75012 Paris. Au programme de l'événement, placé cette année sous le signe du rétrofuturisme, des tables rondes, des *talks,* des ateliers interactifs, des expos, des DJ sets… Santé mentale des enfants victimes de maltraitance, effets de la violence sur les jeunes ou encore souffrance au travail sont quelques-uns des nombreux thèmes mis en lumière lors de ces trois jours.
Infos : popetpsy.fr.

18 OCTOBRE

ET MAINTENANT ? ON SE FAIT PLAISIR !

Petits bonheurs ou grands plaisirs, refuges et autres lieux qui rassurent, la nouvelle édition du festival Et maintenant ? d'Arte, dont *Psychologies* est une nouvelle fois partenaire, s'intéresse à ce qui nous rassure et nous protège dans un monde en proie à des multiples crises. Avant le festival, le 18 octobre à la Gaîté Lyrique à Paris, vous pouvez participer à l'enquête en ligne… Et rendez-vous sur place à 16 heures pour la rencontre animée par l'équipe de *Psychologies*, avec médecins et spécialistes sur le thème « Comment se protéger psychologiquement face à l'actualité, l'agressivité et les tensions du monde? » Un festival d'utilité publique!
Questionnaire : etmaintenant-lefestival.fr/intro.
Infos pratiques : etmaintenant-lefestival.fr.



8 NOVEMBRE

« CARL GUSTAV JUNG, EXPLORATEUR DE L'ÂME ET VISIONNAIRE », AVEC FRÉDÉRIC LENOIR

Cette année, nous célébrons les 150 ans de la naissance de Carl Gustav Jung. Pour l'occasion, la Maison des sagesses (l'école de philosophie fondée par Frédéric Lenoir) organise un colloque grand public, dont *Psychologies* est partenaire, qui reviendra sur les étapes de la vie du fondateur de la psychanalyse jungienne, ainsi que les fondamentaux de son œuvre. Le 8 novembre à la Maison de la chimie, à Paris, de 8 heures à 19 heures.
Inscription et programme : lamaisondessagesses.com/colloque-jung.
Billetterie : my.weezevent.com/carl-gustav-jung-explorateur-de-lame-et-visionnaire.

Cancer : les récits des malades au service de la relation patient-soignant

Les Dres Cloé Brami et Violaine Forissier, cancérologues, unissent leurs voix à celle de notre ami Christophe André dans *Vivre avec, vivre après*, un ouvrage plaidoyer en faveur d'une oncologie humaniste... Parmi les outils plébiscités : la médecine narrative.

ENTRETIEN : **CHARLINE DELAFONTAINE**



Qu'est-ce au juste que la médecine narrative ?

V.F. : La médecine narrative, ou médecine fondée sur le récit du patient, a été initiée dans les années 2000 par Rita Charon, professeure de médecine et docteure en littérature à l'université Columbia, à New York. Elle invite les professionnels de santé à lire ou écouter des témoignages des patients afin d'ouvrir un espace réflexif et soulever un certain nombre de questionnements éthiques. Il peut s'agir de récits à la première personne, de podcasts, de recueils de dessins, de poèmes ou encore d'œuvres d'art [voir « Ressources » ci-dessous].

C.B. : La médecine narrative a été mise au point pour questionner nos pratiques et postures de soin, développer notre empathie et, à l'arrivée, améliorer la relation patient-soignant. Elle se déploie en France depuis une dizaine d'années dans les facultés de médecine, sous l'impulsion d'Isabelle Galichon, chercheuse associée IMIC [Institut de médecine intégrative et complémentaire du CHU de Bordeaux] et cotitulaire de la chaire « Médecine narrative, hospitalité en santé ».

Dans le même temps, les ateliers d'écriture-thérapie se déploient dans les services d'oncologie. Quels sont ses bienfaits pour les malades ?

C.B. : L'écriture permet en premier lieu d'identifier les émotions ressenties durant les différentes phases de la traversée de la maladie. Qu'il s'agisse de la stupeur, de la colère, de la peur de la mort... Une fois nommées, une distanciation avec ces émotions devient possible. C'est en cela que l'écriture peut se rapprocher de la médiation.

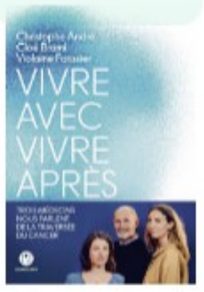
V.F. : C'est également un outil d'accompagnement dans l'après-cancer. Lorsqu'il raconte son parcours du cancer dans le livre, Christophe André explique ainsi très bien à quel point sa mémoire a fait un tri pour ne garder que les choses supportables. À ce titre, conserver son récit permet de pouvoir y revenir plus tard pour se rendre compte de ce qui a été vécu. La relecture devient une opportunité pour prendre conscience de l'activation de ses propres ressources pendant l'épreuve, ou pour célébrer tous ces petits pas qui ont été accomplis depuis. Cela soutient le processus de rétablissement. ●

Ressources

Les récits de malades du cancer conseillés par les Dres Cloé Brami et Violaine Forissier :

- Le podcast *Ma vie face au cancer* de Clémentine Lecalot-Vergnaud.
- Le livre *L'impossible est mon espoir* de Charlotte Husson (Marabout, 2019).

À LIRE



Vivre avec, vivre après
de Christophe André, Cloé Brami et Violaine Forissier. Les trois auteurs entrevoient une série de pistes pour dessiner une nouvelle prise en charge du cancer, capable de répondre à la complexité de la pathologie mais aussi à celle de l'humain. L'Iconoclaste, 400 p., 22,90 €, en librairies le 2 octobre.

DORIAN PROST

matmut



Mutuelle santé

Pouvoir être soutenu par un psy et aussi par sa mutuelle, c'est plus juste pour tous.

Jusqu'à 150 € remboursés sur vos séances de psy.

Support non contractuel à caractère publicitaire. Voir conditions de l'offre en agences et sur matmut.fr. Forfait soutien psychologique : remboursement jusqu'au 31 décembre 2025 de 3 séances par an de 50 €/séance avec un psychologue diplômé dans sa spécialité et inscrit aux registres officiels de l'Assurance Maladie. Hors contrats collectifs en partenariat et contrats de Complémentaire Santé Solidaire et Complémentaire Santé Solidaire avec participation financière. Mutuelle Ociane Matmut, assureur de la garantie Santé : Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la mutualité. N° Siren 434 243 085. Siège social : 35 rue Claude-Bonnier 33054 Bordeaux Cedex. Matmut - Mutuelle assurance des travailleurs mutualistes - Société d'assurance mutuelle à cotisations variables, immatriculée au RCS de Rouen n° 775 701 477. Entreprise régie par le Code des assurances. Siège social : 66 rue de Sotteville 76100 Rouen. Les statuts d'Ociane sont disponibles sur matmut.fr. Annonce Presse Santé 09/25. Saatchi & Saatchi. Crédit photo : Getty Images.

matmut.fr

PAR **PHILIPPE ROUYER**



UN SIMPLE ACCIDENT

Un simple accident de voiture entraîne le drame. Dans le garage où le véhicule est réparé, Vahid croit reconnaître dans la démarche de l'automobiliste équipé d'une prothèse, celle de "La Guibole", son tortionnaire qui le sadisait en prison, alors qu'il avait les yeux bandés. Sur un coup de sang, il l'assomme et projette de l'enterrer vivant. Mais l'homme se défend et dénie. Vahid va alors chercher d'autres anciens détenus pour déterminer si l'homme est bien leur ancien bourreau. À partir de cet intrigant point de départ, Jafar Panahi déploie un récit dont chaque rebondissement ajoute à la complexité. Car au suspense sur l'identité de l'homme capturé s'ajoute le sort à lui réserver. La violence doit-elle répondre à la violence ? Un pardon est-il possible ? Une vie brisée peut-elle être reconstruite, et à quel prix ? Entre road movie et huis clos, le petit groupe, cloîtré dans son van, avec le prisonnier assommé dans le coffre, fait l'apprentissage de la liberté de penser, dans un Iran où les policiers sont équipés pour encaisser les pots-de-vin en carte bancaire. Le travail ébouriffant sur le plan-séquence, qui souligne l'enfermement même en extérieurs, et le hors-champ, dont l'utilisation varie à chaque séquence, ajoute à l'intensité du propos. Après avoir lui-même enduré la prison en Iran, Panahi combine horreur et cocasserie pour faire de cette leçon de vie un grand film.

Avec Vahid Mobasseri, Ebrahim Azizi, Maryam Afshari. En salles le 1er octobre.

Jafar Panahi

Après un Lion d'or à Venise en 2000 pour *Le Cercle* et un Ours d'or à Berlin en 2015 pour *Taxi Téhéran*, la Palme d'or à Cannes cette année pour *Un simple accident* l'a fait entrer dans le club très fermé des cinéastes distingués dans les trois principaux festivals. Ancien assistant d'Abbas Kiarostami, il s'est fait connaître dès son premier film, *Le Ballon blanc*, en 1995. Il en a tourné depuis dix autres, tous ancrés dans son environnement iranien, en défiant la censure. Ce qui l'a conduit plusieurs fois en prison.

ET AUSSI



NOUVELLE VAGUE

La reconstitution du tournage d'*À bout de souffle*, le film emblématique de la Nouvelle Vague, comme si vous y étiez. Vous n'aimez pas Jean-Luc Godard ? Peu importe. Richard Linklater ne cherche pas à l'imiter. Il nous propulse en 1959, sur le plateau d'un film dont tous les participants sont en proie au doute, mais veulent y croire. On s'amuse avec Jean Seberg et Belmondo incarnés par de jeunes acteurs formidables et on en ressort avec une folle envie de tourner un film avec ses copains.

De Richard Linklater, avec Guillaume Marbeck, Zoey Deutch, Aubry Dullin. En salles le 8 octobre.

DEUX PIANOS



De retour à Lyon pour une série de concerts après un long exil, un pianiste (François Civil, très touchant) y retrouve sa mentor (formidable Charlotte Rampling) et son amour de jeunesse (Nadia Tereszkiewicz, sauvage et innocente). Sa rencontre avec un petit garçon, qui ressemble étonnamment à celui qu'il a été, fait dérailler l'intrigue aux frontières du conte. Une nouvelle fois, Desplechin évoque les paradoxes de l'amour et de la paternité, tout en interrogeant la place de l'art dans nos vies. Brillant.

D'Arnaud Desplechin, avec François Civil, Nadia Tereszkiewicz, Charlotte Rampling. En salles le 15 octobre.

DR

Le seul service Beauté et Bien-être
technologiquement personnalisé.

myieva™

La box beauté Personnalisée

à partir de
19 € 90

Et si votre routine beauté commençait par un choix ?

Composez votre box ou laissez notre IA le faire pour vous.



Disponible en exclusivité sur myieva.com



Psychiatre, praticien hospitalier dans l'établissement public de santé mentale Barthélémy-Durand, à Étampes (91), où elle a ouvert une consultation dédiée à la prévention et la prise en charge du burn-out, elle est l'autrice entre autres de *Je crois en moi* (Marabout, 2025).

Perfectionnisme et lâcher-prise

On me pose souvent la question : existe-t-il un « profil type » des patients qui font un burn-out ? Depuis que j'ai ouvert ma consultation il y a une dizaine d'années, j'en ai suivi de tous les horizons : femmes, hommes, en sortie de faculté, préretraités, médecins, artistes, gestionnaires ou militaires. Un large spectre de compétences, qui pourtant partageaient tous un point commun : une propension au perfectionnisme. Attention, pas celui qui aime les choses bien faites, non, celui qui n'arrête pas tant que ce n'est pas parfait. Celui qui relit ses mails trois fois avant d'appuyer sur « envoyer », qui repense dans son lit à une formulation maladroite entendue la veille en réunion. Celui qui donne tout, toujours, en désespérant d'avoir un jour une reconnaissance pour tous ses sacrifices.

Le perfectionnisme n'est pas seulement une qualité. Il prend souvent la forme d'une compulsion déguisée en vertu. Et c'est précisément ce moteur, en apparence noble, qui finit par conduire au crash. Ce n'est pas le travail en soi qui épuise, mais l'incapacité des perfectionnistes à s'en détacher.

Alors, y a-t-il des gens qui ne font jamais de burn-out ? Oui. Ceux qui ne s'effondrent pas quand un dossier est rendu en retard, qui ferment leur messagerie professionnelle à 18 heures sans une once de culpabilité, qui considèrent leur emploi comme un outil et non comme un miroir d'eux-mêmes. En d'autres termes, les « je-m'en-foutistes ». Ils ont une si mauvaise réputation dans le monde professionnel, et pourtant, ils cultivent une aptitude naturelle dont les « jusqu'au-boutistes » gagneraient à s'inspirer : le lâcher-prise.

Voici un conseil simple que je donne à mes patients pour apprendre le lâcher-prise tout en gardant le contrôle : la règle des 80 %. Non, elle n'est pas très scientifique, mais d'expérience, elle est efficace. Choisissez une tâche professionnelle simple que vous réalisez régulièrement (répondre à vos mails, préparer un compte rendu ou un rendez-vous), et accomplissez-la à 80 % de vos standards habituels. Oui, vous m'avez bien lue : ne répondez pas à un cinquième de vos mails, laissez vacant 20 % de votre temps de préparation d'une réunion. Observez ce que vous ressentez : de l'inconfort ? Du soulagement ? Et surtout : que se passe-t-il vraiment ? Le monde ne s'effondre pas et, au contraire, vous avez laissé de l'espace pour l'impromptu, le non préconçu. C'est ça, le lâcher-prise.

Amis perfectionnistes, n'oubliez pas la fameuse phrase d'Antoine de Saint-Exupéry : « Il semble que la perfection soit atteinte non quand il n'y a plus rien à ajouter, mais quand il n'y a plus rien à retrancher[1]. » ●

1. *Terre des hommes* d'Antoine de Saint-Exupéry (Gallimard, "Folio", 1972).

ASTRID DI CROLLALANZA

Le seul service Beauté et Bien-être
technologiquement personnalisé.

myieva™

La box beauté Personnalisée

à partir de
19 € 90

150 produits.
7 marques.

1 seule box : la vôtre, sur mesure.

Disponible en exclusivité sur myieva.com



OLIVER ROSSI/GETTY IMAGES

DOSSIER

GUÉRIR DE LA DÉPRESSION

Les nouvelles pistes

« C'est un dérèglement généralisé de notre rapport au monde qui survient lors de la dépression », nous dit la psychiatre Lucie Joly. Tout semble alors insurmontable. Pourtant, cette maladie qui touche l'âme et le corps se soigne de mieux en mieux. Comment guérir ? Soutenir un proche malade ? Quelles sont les nouvelles pistes pour traiter la maladie ? Les spécialistes que nous avons interrogés répondent à ces questions pour enfin lever les tabous sur « cette fatigue d'être soi » si répandue.

TOUS concernés

La dépression fait chaque jour de nouvelles victimes, et progresse à bas bruit au gré d'un monde qui tangue, dans lequel nous sommes de plus en plus nombreux à perdre pied. Mais les réponses thérapeutiques aussi sont de plus en plus nombreuses et efficaces, et les pistes de recherche, prometteuses. État des lieux.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA**

Cela n'arrive pas qu'aux autres. En France, une personne sur cinq a souffert ou souffrira de dépression au cours de sa vie, soit 15 à 20 % de la population, révèlent les chiffres récents de l'Inserm. Le taux de personnes ayant vécu un « épisode dépressif caractérisé » (EDC) a augmenté de 36 % depuis 2017[1] : 13,3 % chez les 18-75 ans en 2021 contre 9,8 % en 2017. De plus en plus de jeunes sont concernés : 20,8 % des 18-24 ans ont vécu un EDC en 2021 – soit un sur cinq –, contre 11,7 % en 2017, soit une hausse de près de 78 % qui touche tout particulièrement les jeunes femmes : 26,5 % des 18-24 ans (contre 15,2 % des hommes). Et c'est à la France que revient le record européen de syndromes dépressifs.

UN MALAISE DE SOCIÉTÉ

« Nous sommes entrés dans une société de la santé mentale, confirme le sociologue Alain Ehrenberg[2]. Les troubles psychiques sont aujourd'hui une problématique de vie quotidienne, mais également une problématique de santé publique majeure. Ce qui n'était pas du tout le cas dans les années 1980-1990. » Certes, la vague de fond vient de loin. Mais la crise du Covid, de toute évidence, n'est pas pour rien dans l'aggravation des troubles anxio-dépressifs, avec le stress qu'elle a engendré, l'isolement, l'incertitude, qui ont impacté en particulier les plus jeunes. Encore des chiffres qui parlent d'eux-mêmes : le pic d'épisodes dépressifs caractérisés se situe en 2021 (22,6 %), pour se stabiliser à 16 % en 2023.

Angoisse de ne plus rien contrôler, peur du lendemain, hantise de la guerre et de la montée des extrémismes, perte de repères (même la planète vacille sous nos pieds)... Par-delà la pandémie, les facteurs anxiogènes nous cernent désormais de toutes parts. « On pourrait ajouter tout ce qu'il se passe à l'école, note Alain Ehrenberg, le harcèlement moral, les violences... De multiples facteurs favorisent le malaise, et nos modes de vie individualistes poussent à l'explosion des angoisses, des dépressions et de toutes les pathologies comportementales. La spécificité de la maladie psychique, par rapport à d'autres comme le cancer, c'est de fournir un langage à nos sociétés individualistes de masse, qui permet d'exprimer toutes sortes de tensions, et des troubles de la socialisation,



PLAINPICTURE/YURIY ORGAKOV

dus notamment à l’injonction d’autonomie individuelle, à l’écrasante liberté de choix, au culte de la performance… Autant de normes sociales qui sont aussi motivantes que paralysantes. »

LE MAL DU SIÈCLE ?

Certes, le mal est vieux comme l’humanité. Hippocrate déjà décrivait la « mélancolie » comme une douleur morale qui se manifeste par un déséquilibre des humeurs (tristesse, angoisse, repli sur soi, manque de motivation…), un excès de « bile noire ». Et le syndrome a traversé les siècles, jusqu’à l’apparition du terme « dépression » dans le langage médical à la fin du XIX^{e} siècle, un « affaiblissement de l’humeur » issu du latin *deprimere* (abaisser). Une vraie maladie, en réalité, particulièrement sensible aux agressions de l’environnement.

Et qui jamais n’a été aussi offensive et préoccupante qu’aujourd’hui, dans un contexte non seulement anxiogène mais aussi particulièrement normatif et concurrentiel, où tout se compare, tout s’évalue, notamment sur les réseaux sociaux, et où nul n’a droit à l’erreur dans sa quête de bien-être et de bonheur. Conduisant à cette « fatigue d’être soi » à laquelle Alain Ehrenberg consacrait un livre déjà en 1998, aujourd’hui traduit dans une dizaine de langues, et qui vient de paraître en chinois.

« Je pense que le livre a touché une sensibilité collective, s’étonne encore le sociologue, dans une société qui favorise l’instabilité émotionnelle, l’insécurité intérieure. La maladie psychique, notamment la dépression, est devenue le jeu de langage de l’homme contemporain qui permet de mettre des mots sur ce mal-être, et en même temps d’y répondre par des pratiques multiples. »

SURMÉDICATION, SOUS-DIAGNOSTIC

Antidépresseurs, anxiolytiques… Arrivés jusqu’à nous dans les années 1950-1960, les médicaments « miracles », de plus en plus performants, sont aujourd’hui entrés dans nos vies quotidiennes pour le meilleur, mais jusqu’à l’excès. ●●●

●●●

En 2021, environ 4,4 millions de Français prenaient des antidépresseurs, et 4,2 millions, des anxiolytiques[3]. Chez les jeunes, la consommation a explosé (+ 60 % d'antidépresseurs entre 2019 et 2023 chez les 18-25 ans, + 8 % d'anxiolytiques). Et l'ANSM (l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé) tire la sonnette d'alarme, dénonçant la durée excessive des prescriptions et leur impact à long terme sur la santé publique.

Curieux paradoxe. La France est donc aujourd'hui l'un des pays d'Europe où l'on consomme le plus de psychotropes. Mais, dans le même temps, nombre de personnes dépressives s'ignorent. Notamment parmi les adolescents et les jeunes adultes, les personnes âgées, dans les milieux précaires et le monde rural, où la maladie évolue à bas bruit, parfois jusqu'à des formes sévères pouvant aller jusqu'au suicide.

Les hommes également font partie, aujourd'hui encore, des personnes qui ont le plus de mal à consulter, et ont tendance à sous-estimer ou cacher les symptômes. La preuve qu'il ne s'agit pas seulement de difficultés d'accès aux soins, mais encore et toujours de honte et de déni face à la souffrance psychique.

Toujours selon l'Inserm, environ 50 % des épisodes dépressifs majeurs ne sont pas diagnostiqués dans les soins de premier recours en France, trois personnes sur dix atteintes d'un trouble dépressif majeur n'ont aucun suivi médical, et 50 à 60 % ne reçoivent pas les soins adaptés. Enfin, deux jeunes sur trois présentant des symptômes dépressifs modérés à sévères n'ont pas reçu d'évaluation médicale.

BRISER ENFIN LE TABOU

« Bouge-toi », « tu t'écoutes trop », « sors un peu de ton nombril »... En 2025 encore, les stéréotypes ont la peau dure. Et souffrance psychique est souvent encore synonyme de faiblesse, d'échec. Une enquête réalisée en novembre 2023 révélait qu'un Français sur quatre pense qu'il suffit d'avoir de la bonne volonté pour sortir d'une dépression.

Voilà qui explique en grande partie l'absence fréquente de diagnostic mais aussi l'isolement des personnes diagnostiquées : 46 % des personnes touchées n'osent pas parler de leur dépression, même à leurs proches, 40 % témoignent d'un sentiment de jugement de la part de leur entourage et d'isolement, et 30 % d'une forme de rejet[4]. Cela ne fait pourtant aucun doute. Non, la volonté ne suffit pas pour sortir d'une dépression, et nul n'est à l'abri, si fort soit-il, d'y plonger un jour. Il est grand temps de tuer les idées fausses et de sortir du tabou. Plus la dépression sera visible, comme une maladie à part entière dont on peut guérir dès lors qu'elle est reconnue et prise en charge par des professionnels adéquats, plus on aura de chances de lui barrer la route.

Non, la volonté ne suffit pas pour sortir d'une dépression, et nul n'est à l'abri, si fort soit-il, d'y plonger un jour

Bien conscients de l'urgence, les pouvoirs publics, ces dernières années, commencent à monter au créneau. La santé mentale est « Grande Cause nationale » en 2025. Depuis 2023, une stratégie a été lancée pour améliorer le repérage précoce des troubles dépressifs notamment chez les jeunes, faciliter l'accès aux soins « psy », mieux lutter contre la stigmatisation du syndrome, et créer des campagnes de sensibilisation et de prévention... De leur côté, les chercheurs avancent, notamment avec de nouvelles méthodes de travail, comme la recherche participative[5], qui implique les patients dans la recherche scientifique, pour développer de nouveaux outils techniques.

Certes, jamais la dépression n'a fait autant de ravages, mais jamais non plus les pistes de recherche n'ont été aussi encourageantes, et l'évolution des traitements aussi prometteuse. La preuve dans les pages qui suivent. ●

1. Selon les chiffres du Baromètre de santé publique France, 2021.
2. Alain Ehrenberg, auteur notamment de *La Fatigue d'être soi, dépression et société* (Odile Jacob, "Poches", 2000), *La Société du malaise, le mental et le social* (Odile Jacob, 2010) et *Le Culte de la performance* (Calmann-Lévy, 1994).
3. Chiffres de Statista France, 2024.
4. Sources : clariane.com et Fondation Pierre Deniker, 2023.
5. Notamment la cohorte en ligne ComPaRe Dépression, chapeautée depuis 2023 par la psychiatre Astrid Chevance (voir notre article p. 50).

PLAINPICTURE/MIKESCH

Déprime, dépression et troubles bipolaires : quelles différences ?

Mal-être, tristesse, fatigue, sautes d'humeur... Poser des mots sur les maux est un premier pas vers leur compréhension.

PAR **HÉLÈNE FRESNEL**



La déprime : une réaction « normale » face aux difficultés de la vie

Qui ne serait pas affecté face à des événements difficiles : rupture amoureuse, perte d'emploi, deuil, échec professionnel ? Cette tristesse reste proportionnelle à ce qui l'a déclenchée. Dans son *Manuel de psychiatrie clinique et psychopathologique de l'adulte* (PUF, 2018), le psychiatre Vassilis Kapsambelis tente d'identifier ce qu'il nomme une tristesse « normale » : elle surgit « suite à une expérience douloureuse, par exemple un deuil », est réactive, « sensible aux variations de sollicitation de l'entourage » et n'excède pas une certaine « durée », fixée à moins de deux semaines par le *DSM-5*, manuel de référence international. Les signes de la déprime sont reconnaissables : le sujet se sent triste, moins motivé, parfois irritable. Mais ces sentiments s'estompent naturellement, sans nécessiter de traitement médical.

La dépression : quand la souffrance devient maladie

La dépression se caractérise par des symptômes intenses qui durent au moins deux semaines et perturbent sérieusement l'existence. Les signes principaux incluent une tristesse profonde quasi permanente, une perte totale de plaisir et d'intérêt pour tout. S'y ajoutent souvent : troubles du sommeil (insomnie ou hypersomnie), perte d'appétit, grande fatigue, difficultés de concentration, sentiments de culpabilité excessive, ralentissement des gestes et de la parole, et parfois des pensées suicidaires. Le psychiatre Henri Ey insistait sur cet « affaissement de l'humeur qui devient triste » associé à « deux autres phénomènes : l'inhibition et la douleur morale[1] ». La personne ne peut plus assumer ses responsabilités professionnelles, familiales ou sociales comme avant.

Les troubles bipolaires : des montagnes russes émotionnelles

Ils se distinguent par l'alternance entre des épisodes dépressifs et des phases « hautes » ou « up », appelées manies ou hypomanies. Ces variations d'humeur sont extrêmes.

- **Le trouble bipolaire de type 1** présente des épisodes de manies intenses : la personne se sent euphorique, débordante d'énergie, parle énormément, dort très peu (deux ou trois heures suffisent), a des projets grandioses et prend des risques inconsidérés : achats compulsifs, conduites sexuelles à risque, investissements hasardeux, dépenses somptuaires... Ces épisodes durent au moins une semaine et nécessitent souvent une hospitalisation.
- **Le trouble bipolaire de type 2** alterne entre dépression et hypomanie. L'hypomanie ressemble à la manie en moins intense : énergie accrue, confiance en soi augmentée, besoin de sommeil réduit, sans les comportements extrêmes qui nécessitent une hospitalisation. Ces phases durent au moins quatre jours.

Distinguer ces troubles permet d'adapter les prises en charge, en gardant bien en tête l'importance d'une approche globale prenant en compte l'organique, le psychique et le social. Ces maladies concernent avant tout des personnes à part entière qui souffrent corps et âme. ●

1. *Manuel de psychiatrie* d'Henri Ey, Paul Bernard et Charles Brisset (Elsevier Masson, 2010).

LUCIE JOLY & HUGO BOTTEMANNE

« La dépression ne saurait être réduite à une simple crise existentielle, mais marque en profondeur le corps »

Quel est le regard des neurosciences sur la dépression ? Comment envisagent-elles cette maladie complexe et protéiforme ? Deux psychiatres spécialistes de la question nous répondent.

ENTRETIEN : **HÉLÈNE FRESNEL**



Psychiatre à l'hôpital Saint-Antoine, à Paris, Lucie Joly enseigne à Sorbonne Université. Psychiatre à l'hôpital Bicêtre, au Kremlin-Bicêtre, Hugo Bottemanne, son compagnon, occupe par ailleurs des fonctions de chercheur dans l'équipe « Moods » à l'université de Paris-Saclay. Le couple a publié *La Dépression au féminin* aux éditions du Rocher, ouvrage remarqué qui avait fait partie de la sélection du prix de l'essai *Psychologies* 2024.

Quand peut-on dire de quelqu'un qu'il souffre de dépression ?

Lucie Joly : Dans les classifications contemporaines, la dépression se définit par au moins cinq des manifestations suivantes pendant deux semaines ou plus : tristesse, perte d'intérêt et de plaisir, altération de l'appétit ou du poids, troubles du sommeil, agitation ou ralentissement, fatigue, sentiment de dévalorisation ou de culpabilité, difficultés de concentration, troubles de la mémoire et idées suicidaires. Ces critères donnent une description, mais ils ne saisissent qu'en surface ce qui se joue dans l'expérience intime de la dépression. Il ne s'agit pas d'une simple humeur triste, mais d'une altération profonde du fonctionnement : le monde perd ses couleurs, le temps s'épaissit, le présent devient une souffrance, le futur cesse d'être une promesse. C'est un dérèglement généralisé de notre rapport au monde qui survient au cours de la dépression.

Pourquoi la dépression surgit-elle ? Quels sont les facteurs de vulnérabilité ? Les événements de vie jouent-ils un rôle important ?

Hugo Bottemanne : La dépression résulte de l'interaction entre la vulnérabilité de l'individu et le contexte autour de lui. Cette vulnérabilité est multifactorielle. Elle comporte des dimensions biologiques comme l'inflammation ; psychologiques, par exemple les biais cognitifs ; et bien sûr sociales, avec les effets majeurs de l'isolement et de l'instabilité socio-économique. Les événements ●●●

DR – DEEPOL BY PLAINPICTURE/JOHANNA NYHOLM

4_108595826



“Parmi les manifestations précoces figurent une fatigue disproportionnée et des perturbations du sommeil”

• HUGO BOTTEMANNE •

“Une intervention rapide peut réduire le risque de progression vers un épisode dépressif majeur et les conséquences à long terme”

• HUGO BOTTEMANNE •

déclencheurs, tels que les deuils, ruptures ou expositions prolongées au stress, n’induisent pas à eux seuls un épisode dépressif, mais leur impact peut être important selon la sensibilité individuelle. La vulnérabilité varie au cours de la vie en fonction des modifications hormonales à la puberté, la ménopause, en cas de post-partum, mais aussi si l’on a vécu des traumatismes précoces. La convergence de tous ces facteurs peut altérer plusieurs circuits cérébraux impliqués dans la régulation de l’humeur.

Quels sont les réseaux cérébraux associés à la régulation de l’humeur ?

L.J. : Dans la dépression, certains grands réseaux du cerveau ne fonctionnent plus en harmonie. Le réseau du mode par défaut, qui s’active quand on pense à soi ou qu’on laisse vagabonder son esprit, devient trop actif et reste bloqué, ce qui favorise les ruminations, ces pensées négatives qui tournent en boucle. Le réseau de saillance, qui sert normalement à repérer ce qui est important autour de nous, sensible aux signaux négatifs, détecte moins bien les choses positives. Enfin, le réseau exécutif, qui aide à réfléchir, à prendre des décisions et à passer à l’action, fonctionne moins bien, rendant plus difficile la régulation des émotions et la mise en route d’activités. Ce déséquilibre explique en partie pourquoi les personnes déprimées se sentent piégées dans des pensées négatives, manquent d’énergie et peinent à agir.

Quels sont les signes avant-coureurs ?

H.B. : Parmi les manifestations précoces fréquemment rapportées figurent une fatigue disproportionnée, des perturbations du sommeil (insomnies, réveils précoces ou hypersomnie), une irritabilité accrue, un repli progressif des interactions sociales, ainsi qu’une diminution insidieuse de la motivation et du plaisir. Des altérations de l’appétit, de la concentration et des fonctions exécutives [gestion des tâches, des comportements et des émotions, ndlr] peuvent également apparaître. La plupart du temps, c’est la fatigue qui survient en premier, et les troubles du sommeil qui vont être parfois rationalisés avec des propos comme : « Oui mais c’est parce que j’ai beaucoup travaillé… » Sur le plan subjectif, ces manifestations se traduisent souvent par une impression diffuse de ralentissement existentiel, d’appauvrissement de l’expérience affective et de perte de la saveur des activités quotidiennes, avant l’installation d’un épisode dépressif caractérisé. Certains patients rapportent également l’émergence soudaine de questionnements métaphysiques, témoignant d’une altération profonde de leur rapport au monde. Ces interrogations sur le sens de l’existence, la finalité de leurs actions ou la valeur même de la vie traduisent un remaniement de la structure phénoménologique de l’expérience. L’identification de ces signaux précoces revêt une importance clinique majeure, car une intervention rapide peut réduire le risque de progression vers un épisode dépressif majeur et les conséquences à long terme.

Quels sont les stades de gravité ?

L.J. : La gravité se mesure par l’intensité des symptômes et l’impact sur la vie. On distingue généralement les formes légères : altération partielle du fonctionnement quotidien, préservation relative de certaines activités ; les formes modérées : ralentissement modéré, perte d’intérêt dans certains domaines ; et les formes sévères :

“La souffrance peut, lorsqu’elle est reconnue, accompagnée et élaborée, devenir l’occasion d’un remaniement existentiel”

• LUCIE JOLY •

incapacité à assurer les gestes ordinaires, risque suicidaire élevé. C’est la déstructuration globale du rapport au monde qui signe la profondeur de l’épisode. Le risque suicidaire est fortement lié à la présence de croyances dépressives spécifiques : un pessimisme radical, un sentiment de dévalorisation, la conviction d’être un fardeau pour autrui, ainsi qu’à une douleur psychologique intense, appelée psychalgie. Cette combinaison augmente considérablement le risque de passage à l’acte.

Comment la dépression influence-t-elle le regard sur soi et le rapport au monde?

H.B. : La dépression transforme la perception du monde en un prisme déformant. Le sujet se vit comme vidé de valeur, indigne d’amour, irrémédiablement fautif. Le monde, auparavant porteur de promesses, devient opaque, inerte, sans relief. Le temps se fige, l’avenir se réduit à une répétition du présent douloureux. Le symptôme le plus caractéristique est constitué par les croyances négatives qui filtrent la réalité et colorent négativement chaque expérience. Ces croyances profondément négatives renforcent une vision pessimiste du monde et enferment le sujet dans un cadre de pensée où toute nouvelle information est interprétée à travers ce prisme altéré.

Cet effondrement peut-il, a posteriori, être une expérience douloureuse mais fondatrice, porteuse de changements bénéfiques?

L.J. : Paradoxalement, certains patients rapportent, après coup, que la traversée dépressive a ouvert une brèche : celle d’un réexamen profond de leur existence, de leurs priorités et de leurs valeurs. La souffrance n’est jamais en elle-même formatrice, mais elle peut, lorsqu’elle est reconnue, accompagnée et élaborée, devenir l’occasion d’un remaniement existentiel, qu’il s’agisse d’un changement de cadre professionnel, de mode de vie ou de rythme. Toutefois, la plupart des dépressions sont des fardeaux et représentent un venin qui vient altérer la vie d’un individu. C’est particulièrement le cas pour les dépressions récurrentes ou celles qui s’inscrivent dans le cadre d’un trouble bipolaire [voir notre « Focus », p. 41], dont l’impact peut profondément marquer la trajectoire de vie. Nous savons aussi aujourd’hui qu’un épisode dépressif constitue un facteur de risque accru de pathologies cardio-vasculaires et de vieillissement cérébral. La dépression n’est jamais anodine : elle laisse des traces, visibles ou invisibles, dans les réseaux neuronaux et les systèmes physiologiques. Elle ne saurait être réduite à une simple crise existentielle, mais marque en profondeur le corps.

Est-ce qu’une dépression peut se guérir toute seule?

H.B. : Certaines formes légères peuvent évoluer vers une rémission spontanée, notamment lorsqu’elles sont liées à un événement transitoire et que le sujet dispose de ressources psychiques et sociales solides. Mais cette rémission reste incertaine et souvent incomplète. Des vulnérabilités persistent. Pour les formes modérées à sévères, l’absence de prise en charge expose à la chronicisation, aux rechutes et au risque suicidaire. La dépression doit donc être considérée comme une priorité clinique majeure, où l’alliance entre soutien psychologique, interventions sociales et, si nécessaire, traitements médicamenteux, constitue le socle du rétablissement. ●

Les nouvelles *PERSPECTIVES*

La dépression se soigne, de mieux en mieux. Les propositions thérapeutiques ont évolué, les découvertes sur l'alimentation et le sommeil ouvrent de nouvelles pistes, et les équipes de recherche progressent à grands pas pour proposer des alternatives innovantes. Enquête sur les voies de rétablissement.

PAR **AURORE AIMELET**

L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Déjà couramment proposée dans le cadre de la prise en charge de certaines maladies, comme le diabète ou l'asthme, l'éducation thérapeutique a mis du temps à intégrer le champ des troubles psychiques. « Aujourd'hui, elle est pleinement installée en psychiatrie clinique car appuyée par des publications scientifiques solides », observe Liova Yon, chef de service au GHU Paris psychiatrie et neurosciences.

Désormais considérés comme des partenaires de soins à part entière, les patients sont acteurs de leur traitement, de leur stabilisation et de leur rétablissement. Autrefois, certes, les médecins donnaient des explications, mais l'éducation thérapeutique a formalisé ce savoir qui se transmet maintenant en cabinet libéral comme au sein des structures hospitalières, des centres médico-psychologiques, des associations. Ce qui favorise l'alliance thérapeutique. « Concrètement, les patients, mais aussi leur entourage, apprennent à connaître et reconnaître leur dépression (les épisodes aigus, les causes possibles, les facteurs aggravants, les signes de rechute, les manifestations spécifiques) pour mieux réagir et soulager ou vivre avec leurs symptômes. Ils sont également informés du but et du fonctionnement de leur prise en charge (médicaments, séances de thérapie, soins ou examens complémentaires). »

La pair-aidance, qui se développe de plus en plus en santé mentale, peut compléter cette démarche. Cette autre forme de psycho-éducation, fondée sur le partage d'expériences entre (anciens) patients, offre un soutien émotionnel et contribue à déstigmatiser la maladie. « Mais elle doit être encadrée et toujours s'organiser sous la responsabilité d'un professionnel de santé, » prévient Liova Yon.

LES NOUVELLES MOLÉCULES

Apparues pour la première fois en 1957, les différentes familles d'antidépresseurs continuent de soulager de très nombreux patients. Surtout depuis 1987 et la mise au point des inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS), dont le fameux Prozac, qui modifient la communication entre les neurones. En cas d'inefficacité, les médecins peuvent piocher dans d'autres familles d'antidépresseurs, les imipramiques par exemple. Aujourd'hui les traitements sont plus confortables et les effets indésirables, mieux canalisés.

La nouveauté vient de la kétamine, un anesthésique bien connu des médecins, dont l'efficacité a été démontrée sur la dépression résistante. Une étude[1] publiée dans la revue *JAMA*, coconduite par Philippe Fossati, professeur de psychiatrie à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris, révèle que les patients « présentent une capacité accrue à dépasser les croyances négatives qu'ils ont sur eux-mêmes et sur le monde ». Autre produit intéressant : l'eskétamine, un dérivé de la kétamine dont la commercialisation a été autorisée en 2019 par la Food and Drug Administration, l'autorité de santé américaine. « Actuellement, la kétamine s'administre sous forme de perfusion et requiert donc une prise en charge dans un service hospitalier, indique le Pr Fossati. Le mode d'administration de l'eskétamine est plus simple puisqu'il s'agit d'un spray nasal. Ce type de traitement ouvre de nouveaux champs de recherche clinique et va avoir un impact sur l'organisation des soins. »

D'autres molécules sont à l'étude, notamment des peptides thérapeutiques synthétiques qui agissent au cœur des neurones et offrent une action plus rapide et plus spécifique tout en réduisant les risques d'effets secondaires induits par les antidépresseurs classiques. ●●●

MARTIN BARRAUD/GETTYIMAGES

La privation de sommeil pourrait "réinitialiser" l'horloge biologique, perturbée chez les personnes dépressives

LA PSYCHONUTRITION

Les liens entre alimentation et dépression sont aujourd'hui démontrés. « Plusieurs méta-analyses[2] prouvent qu'une alimentation de mauvaise qualité, en particulier si elle est saturée d'aliments ultra-transformés, augmente le risque de développer une dépression », explique Guillaume Fond[3], psychiatre et docteur en biologie cellulaire et moléculaire. Les régimes de type méditerranéen, riches en fruits, légumes et légumineuses, sont au contraire associés à une réduction significative dudit risque comme des rechutes.

« Le microbiote intestinal joue un rôle central : il communique avec le cerveau par le nerf vague, un nerf de relaxation, influe sur la sérotonine, un neurotransmetteur impliqué dans la gestion des humeurs, et module l'inflammation, souvent augmentée dans la dépression. Nourrir ce microbiote avec des fibres, des aliments fermentés ou, dans certains cas, des probiotiques, peut contribuer à un meilleur équilibre émotionnel. Cependant, l'alimentation ne suffit pas toujours à fournir les besoins et le recours aux compléments, notamment en oméga-3 (DHA) et vitamine D, s'avère très utile. »

Le psychiatre plaide pour une intégration de la psychiatrie nutritionnelle, en traitement complémentaire ou en prévention. « Elle ne remplace pas les médicaments ou la psychothérapie, mais en renforce les effets, notamment sur l'énergie, la concentration et le sommeil. »

LA CURE OU LA PRIVATION DE SOMMEIL

Encourager le sommeil ou l'empêcher sont deux approches opposées. « Toutes deux sont intéressantes dans la dépression, relève Pierre Alexis Geoffroy[4], psychiatre, chercheur en neurosciences et responsable du centre ChronoS. La cure de sommeil n'est pas citée comme telle dans la littérature scientifique, mais traiter l'insomnie permet une régression rapide des symptômes dépressifs, anxieux et suicidaires. » Sédatifs ou hypnotiques peuvent donc être prescrits. La privation de sommeil est, elle, documentée. Des recherches, dont une synthèse d'études de 2017[5], ont montré que, chez environ un patient sur deux, une nuit blanche, totale ou partielle, améliore rapidement l'humeur, parfois dès le lendemain. Un effet précieux dans les situations d'urgence... « La privation de sommeil agit comme un antidépresseur d'action très rapide, un peu comme la kétamine, explique le Pr Geoffroy. Cette technique est pratiquée dans certains pays comme l'Italie ou les États-Unis, mais suppose des moyens, notamment humains, pour être mise en place, ce dont manquent les établissements français. En pratique, des soignants doivent occuper et maintenir éveillés les patients toute la nuit. En Italie, par exemple, ils cuisinent, chantent et organisent des activités. »

La privation de sommeil pourrait « réinitialiser » l'horloge biologique, perturbée chez les personnes dépressives. « Le problème est qu'elles retombent rapidement en dépression dès qu'elles dorment de nouveau. Il faut donc combiner cette stratégie avec de la luminothérapie et des stratégies d'avance de phase de sommeil pour maintenir ces effets antidépresseurs rapides à long terme. »

LA NEUROSTIMULATION

Lorsque la dépression est sévère, et surtout résistante, des techniques de neurostimulation ou de neuromodulation peuvent être envisagées. Ces alternatives visent à modifier les circuits cérébraux par un moyen électrique ou magnétique. Première option : l'électroconvulsivothérapie (ECT), plus connue sous le nom d'électrochocs, utilisée depuis les années 1940. « Elle consiste à envoyer un courant électrique au cerveau, sous anesthésie générale, plusieurs fois par semaine, afin de stimuler

Un traitement à base d'ultrasons modulant l'activité de certaines régions cervicales a révélé des résultats prometteurs

la création de nouveaux neurones bien intégrés », précise Philippe Domenech, psychiatre et directeur de l'Institut de neuromodulation.

Plus récente et moins lourde, la stimulation magnétique transcrânienne (TMS) s'est affinée grâce à l'imagerie cérébrale. Cette technique non invasive cible une zone précise du cortex préfrontal latéral. « Une étude de Stanford en 2021[6] montre plus de 70 % de répondants à un protocole intensif : dix séances par jour pendant cinq jours, suivies d'un traitement de consolidation sur un an. »

La neuromodulation invasive est, elle, encore réservée aux essais cliniques mais ouvre une autre voie. « Elle suppose d'opérer les patients pour leur implanter des électrodes dans le cerveau (SCP) ou le nerf vague (VNS) afin de modifier, en douceur, les circuits neuronaux », poursuit le Pr Domenech.

Dernière piste à l'étude : les ultrasons. D'après une équipe française[7], un « traitement sur cinq jours consécutifs à l'aide d'ultrasons focalisés de faible intensité modulant l'activité des régions cérébrales profondes impliquées dans la dépression » a révélé des résultats prometteurs. L'objectif aujourd'hui est de poursuivre la recherche pour personnaliser ces différents traitements et en renforcer l'efficacité.

LES PSYCHÉDÉLIQUES

Depuis une vingtaine d'années, la recherche sur les psychédéliques s'accélère. Les champignons dits hallucinogènes parce que riches en psilocybine, le LSD qui est un composé synthétique, ou l'ayahuasca, un breuvage issu d'une liane amazonienne consommé traditionnellement par les chamans, recèleraient des vertus. « Il y a de plus en plus d'études qui évaluent le rapport bénéfice/risque avec des publications dans de très grandes revues de médecine », confirme Lucie Berkovitch, psychiatre et chercheuse en neurosciences à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris. Contre la dépression, c'est la psilocybine qui semble la plus indiquée. « Une première étude datant de 2016[8] a montré une efficacité immédiate chez une majorité de patients, poursuit la spécialiste. Cette amélioration survient dès la première prise et persiste généralement pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois. »

Les « champis » modifient l'état d'esprit. « Ils activent les aires sensorielles et induisent une nouvelle perception de la réalité, détaille la spécialiste. On note également une modification du fonctionnement des amygdales cérébrales qui traitent les émotions. Le cerveau est aussi plus actif, avec une augmentation des connexions entre les neurones. » De quoi potentialiser le travail psychothérapeutique qui fait partie intégrante du protocole puisque les patients sont toujours accompagnés et étroitement surveillés. La psilocybine est déjà utilisée dans certains programmes aux États-Unis et en Suisse. Mais elle est strictement réservée à la recherche en France. Tout comme les autres psychédéliques, qui continuent à intéresser la médecine pour leurs vertus prometteuses. ●

1. « Evaluation of early ketamine effects on belief-updating biases in patients with treatment-resistant depression », *JAMA Psychiatry*, 2022.
2. Dont « Ultra-processed food consumption and mental health : a systematic review and meta-analysis of observational studies », *Nutrients*, 2022.
3. Guillaume Fond, auteur de *Bien nourrir son cerveau, contre le stress, l'anxiété, la dépression et le déclin cognitif* (Odile Jacob, 2025).
4. Pierre Alexis Geoffroy, auteur de *Savoir pour guérir, les troubles bipolaires* (Ellipses, 2023).
5. « Meta-analysis of the antidepressant effects of acute sleep deprivation », *The Journal of Clinical Psychiatry*, 2017.
6. « Stanford neuromodulation therapy (SNT) : a double-blind randomized controlled trial », *The American Journal of Psychiatry*, 2021.
7. « Deep transcranial ultrasound stimulation using personalized acoustic metamaterials improves treatment-resistant depression in humans », *Brain Stimulation*, 2025.
8. « Psilocybin produces substantial and sustained decreases in depression and anxiety in patients with life-threatening cancer : a randomized double-blind trial », *Journal of Psychopharmacology*, 2016.

VIVRE AVEC la dépression

La dépression rend tout insurmontable : interagir avec ses proches, vaquer à ses occupations ordinaires... Comment tenir bon quand le quotidien devient un parcours d'obstacles ?

PAR **VALÉRIE JOSSELIN**

ASTRID CHEVANCE
Psychiatre, épidémiologiste et cheffe de clinique en santé publique à l'université Paris-Cité, la chercheuse a lancé en 2023 la cohorte ComPaRe (Communauté de patients pour la recherche). Elle a écrit et supervisé, avec un collectif de chercheurs et de cliniciens, *En finir avec les idées fausses sur la psychiatrie et la santé mentale* (Les Éditions de l'Atelier, 2022).

CLAIRE LE ROY-HATALA
Sociologue, consultante et formatrice, elle s'est spécialisée depuis vingt ans dans les questions de santé mentale, handicap et emploi. Elle a publié *La Vérité sur les troubles psychiques au travail* (Payot, 2024).

« Mettre un pied devant l'autre, ça paraît le bout du monde », témoigne Antoine, 35 ans, dans *Et toi, ça va ?*, un court-métrage de sensibilisation de la Fondation Pierre Deniker mettant en scène vingt-quatre heures de la vie d'un homme en dépression[1]. Si cette maladie se soigne (voir notre article p. 46), il faut apprivoiser, jour après jour, ce trouble psychique, sans s'y laisser engloutir.

AVANCER SANS ENVIE, C'EST POSSIBLE

« On ne sort pas d'une dépression en décidant simplement de mieux dormir, de manger équilibré et d'avoir une activité physique, déclare d'emblée la Dre Astrid Chevance. L'un des symptômes majeurs de la dépression, c'est justement la perte de motivation. Or le "bricolage personnel" risque d'enfermer la personne dans un sentiment d'échec : "Je suis vraiment nul", "Ça ne marche pas, personne ne peut m'aider"... » La psychiatre plaide pour une « activation psycho-comportementale » progressive, cadrée par un professionnel. L'objectif : structurer le quotidien avec des micro-actions adaptées à l'état du patient – se lever, se doucher, s'étirer, marcher chez soi, sortir dix minutes – notées dans un carnet, pour mesurer le chemin parcouru. Et ne pas attendre l'envie : « Elle revient tard dans le processus de rétablissement, prévient-elle. Il faut donc avancer sans elle, avec le soutien du soignant, car le coût physique et psychique peut être énorme pour la personne, qui doit comprendre pourquoi elle fait ces efforts. C'est comme avaler un sirop amer, mais utile ! » Sommeil, alimentation, mouvement : ce qui compte, c'est la régularité. « Se coucher et manger à heure fixe, éviter les siestes trop longues, prendre l'habitude de faire ses courses à pied, tout cela est incontournable dans le soin et la prévention des rechutes. Et gare aux pièges : l'alcool ou le cannabis, parfois utilisés pour "se détendre", aggravent la situation. Sans culpabiliser, mieux vaut en parler à son médecin si la consommation devient une béquille. »



A-C-QK5UJST2EFQ-UNSPLASH

TRAVAILLER OU S'ARRÊTER ?

Notre imaginaire collectif impose l'idée que la dépression est incompatible avec une activité professionnelle. « Pourtant, le travail peut favoriser le rétablissement, assure Claire Le Roy-Hatala. Il donne un rythme, une place, un sentiment d'utilité. À condition que le cadre soit soutenant. Cela passe par des aménagements : temps partiel, télétravail, droit à l'erreur, missions claires… » La médecine du travail est une alliée incontournable. « On peut lui confier nos difficultés sans avoir à se justifier auprès du manager. Elle peut faire médiation si nécessaire. » Mais parfois, il faut savoir décrocher. Notamment si le travail est une source de souffrance : harcèlement, surcharge, pression managériale… « La suractivité peut même être une forme de résistance au mal-être, ●●●

COMMENT SOUTENIR UN PROCHE MALADE ?

- **Rester un soutien affectif, non jugeant :** « Je te crois quand tu dis que ça ne va pas. » Sans culpabiliser la personne (« Tu n'as rien vu venir ? ») ou jouer les sauveurs (« Bats-toi ! », « Bouge-toi ! »). À oublier aussi, les leçons de morale : « Il faut arrêter de se regarder le nombril », « Tu as tout pour être heureux »…
- **Proposer une aide concrète :** faire des courses, préparer ce qu'il aimait auparavant, l'accompagner à un rendez-vous… « On peut admettre que notre proche participe moins à la vie de la maison, sans faire tout à sa place. Certaines petites tâches favorisent le rétablissement », assure Astrid Chevance.
- **Fixer des limites :** « Tu ne peux pas me parler comme ça. » La maladie n'autorise pas tout ! Selon la psychiatre, « protéger la relation, c'est aussi aider la personne à retrouver sa place dans sa famille ».
- **Ne pas hésiter à entamer une psychothérapie de soutien :** pour accompagner son proche, sans plonger avec lui.
- **Tirer la sonnette d'alarme :** auprès de son médecin, de son psychiatre, si le proche se met en danger – il ne s'alimente plus, reste au lit – ou met en danger les autres. Voire s'il adopte des traitements alternatifs non validés par la science. « Les patients sont prêts à tout pour arrêter de souffrir, observe Astrid Chevance. Et les courants sectaires l'ont bien compris. »

●●●

fait remarquer la spécialiste. Dans ce cas, mieux vaut s'arrêter, et éventuellement faire une demande de RQTH (reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé) pour obtenir des aides et des droits. » Le plus important ? Ne pas se juger. « Le travail est un endroit où on rencontre sa vulnérabilité, résume Claire Le Roy-Hatala. Il peut mettre en difficulté mais aussi être source de réalignement. D'où l'intérêt de faire le point quand ça va mieux sur sa place dans notre vie, et apprendre à développer des stratégies de protection et d'optimisation des ressources afin de ne pas se perdre dans les nimbes de la prétendue incapacité professionnelle ! »

NI ISOLEMENT NI FUSION AVEC SES PROCHES

Trouver la bonne distance, ce n'est pas simple, surtout quand on est en proie à la culpabilité, au pessimisme, voire à des idées suicidaires. « On peut s'appuyer sur des brochures ou des sites [encadré ci-contre] pour trouver les bons mots pour en parler à ses proches, recommande Astrid Chevance : "Je suis malade, mais je me soigne. Ce n'est pas à toi de tout porter", "Je ne peux pas aujourd'hui, mais merci d'être là"... Partager ces informations avec les proches soulage la charge mentale et apporte du crédit à ce qu'on raconte. » Être en dépression, ce n'est pas être hors du monde. Mais c'est avoir besoin, temporairement, que le monde s'ajuste un peu. « Un entretien avec le psychiatre ou le psychologue permet de mettre à plat les attentes de chacun, d'expliquer ce qui se joue sans passer par des conflits ou des malentendus », insiste la psychiatre. Et quand on a des enfants ? « Être parent, c'est aussi être lucide sur ses capacités et savoir demander de l'aide. Informer les enfants avec des mots simples[2], faire appel à l'entourage, consulter un psychothérapeute pour son enfant, vérifier avec l'équipe enseignante que tout va bien à l'école sans avoir à dire que vous êtes malade... autant de gestes pour prendre soin de ses enfants. »

ET LE COUPLE DANS TOUT CELA ?

Perte de désir, rejet du contact... L'affection et la sexualité souffrent en silence dans bien des dépressions. « En cause, les symptômes eux-mêmes, mais aussi certains traitements, précise Astrid Chevance. Ce silence peut devenir un foyer d'incompréhensions dans le couple. Le sujet peut – et doit – être abordé avec le médecin, voire en entretien de couple avec le psychiatre. » Le message à faire passer ? Ce n'est pas un rejet de l'autre, c'est la maladie qui parle. La psychothérapie de couple (en complément de la thérapie individuelle) peut permettre de passer l'épreuve de la maladie, en attendant que le désir, l'affection et l'intimité reviennent. « Attention, cependant, car il arrive que certains symptômes révèlent des violences psychologiques et ou physiques dans le couple, observe la psychiatre. Dans ce cas, la prise en charge des violences peut être aussi médico-légale et/ou sociale... » ●

1. Court-métrage écrit et supervisé par la Dre Astrid Chevance. Pour le visionner : youtube.com/watch?v=2YR8J1xqDNs.
2. En s'appuyant sur des livres jeunesse comme *Du brouillard dans la tête* de Judith Rieffel et Mademoiselle Caroline (Desclée de Brouwer, 2020, dès 3 ans) ou *Le Petit Cafard de maman* de John Lavoignat et Sophie Jackson (L'Étagère du bas, 2021, dès 7 ans).

CARNET D'ADRESSES

- **ComPaRe Dépression :** communauté de patients pour la recherche, avec conseils pratiques et témoignages. compare.aphp.fr.
- **Association France dépression :** documentation, témoignages, groupes de parole... Sept antennes, et une ligne d'écoute : 07 84 96 88 28. francedepression.fr.
- **Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques :** pour s'informer, sortir de l'isolement, se former à soutenir un proche... 359 points d'accueil en France et une ligne écoute-famille : 01 42 63 03 03. unafam.org.
- **Psycom :** organisme public proposant une information fiable et indépendante sur les troubles psychiques, les soins, les traitements, l'accompagnement social, les droits... psycom.org.
- **Maisons départementales pour les personnes handicapées :** pour faire une demande de reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé (RQTH). mdphenligne.cnsa.fr.
- **Plein Espoir :** le nouveau média dédié au rétablissement, construit par et pour les personnes vivant avec des troubles psychiques. pleinespoir.co.
- **Clubhouse France :** association aidant les personnes atteintes de troubles psychiques à se réinsérer socialement et professionnellement (ateliers de pair-aidance). Douze implantations en France. clubhousefrance.org.



Normalien, agrégé d'anglais, il présente *La Grande Librairie* sur France 5, le mercredi à 21 h 05. 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.

Je suis un loup des steppes

Qui est ce « loup des steppes » qui donne son titre au si beau roman de Hermann Hesse, prix Nobel de littérature en 1946 ? Un certain Harry Haller, sans doute assez proche de l'auteur dont il partage les initiales. Il a près de 50 ans, vit reclus dans une mansarde et promène sa plume, son mal-être et sa mélancolie dans un monde qui l'étouffe.

Vous en connaissez sans doute, des Harry Haller. Peut-être même en êtes-vous – qui sait ? – de ces « sans métier, sans famille, sans patrie », de ces exilés de la vie, sans cesse tiraillés entre la souffrance de se sentir étrangers et l'irrésistible attachement à une société avec laquelle ils doivent composer. C'est un sentiment d'isolement. Une haine de soi, souvent. Un dégoût profond pour la superficialité et le vide spirituel de son temps.

Ce que dessine si magnifiquement Hermann Hesse, dans ce livre de 1927, c'est d'abord un sentiment d'appartenance à une communauté. Celle des « loups des steppes », qui rassemble toutes celles et ceux qui vivent dans un océan de douleur mais qui ont aussi l'avantage de défier les codes, les contraintes et les conventions de leur époque. Celle des ultrasensibles, des artistes, des visionnaires qui traversent une profonde crise existentielle, qui se sentent aussi seuls qu'incompris, et qui trouveront dans ce personnage un modèle autant qu'un frère. Rarement un roman n'a aussi bien mis en scène, par exemple, la tentation du suicide qui hante Harry Haller mais qui devient, pour lui, un catalyseur de lutte et de pulsion de vie. C'est là que réside la si belle initiation que lui offre l'auteur, à travers la découverte d'un « théâtre magique » fait de danse, d'ivresse et de sensualité. Un théâtre situé dans les bas-fonds de la ville, dont on ne sait jamais s'il est réel ou imaginaire, mais qui lui ouvre les portes de l'innocence et de la légèreté. Il y rencontre des mentors et des amis, confronte ses peurs et ses contradictions, mène dans ce lieu de fête une étrange thérapie. Combien d'obstacles, d'échecs, de folles péripéties avant d'embrasser la vie ! L'apprentissage du héros, c'est d'envisager la possibilité de sa multiplicité, d'embrasser ses paradoxes et ses complexités, et pourquoi pas (soyons fous !) de tenter de s'en amuser !

Apprendre à rire de soi et des autres, c'est peut-être là l'une des plus belles clés. Quand il écrit ce roman, Hermann Hesse souffre justement d'une sévère dépression. Il a suivi une psychanalyse et s'est mis à écrire des textes sur sa vie intérieure : poèmes, récits, autant d'esquisses du *Loup des steppes* et de tentatives par la littérature de se reconstruire. Le livre ne cesse d'ailleurs de mettre en scène l'expérience de l'art comme transformation intérieure : « Ces œuvres d'art à travers lesquelles un individu malheureux s'affranchit pour une heure de sa destinée, atteignant une telle hauteur que sa félicité luit comme une étoile et semble, aux yeux de ceux qui l'aperçoivent, refléter quelque chose d'éternel, un rêve de bonheur. »

Vous savez ce qui vous reste à faire. ●

DELPHINE GHOSAROSSIAN/FTV

ALEX-MARC-WAGNER-NN0VLO73UXM-UNSPLASH

DES RÉPONSES
DES CLÉS
DES CONSEILS

C'EST LA VIE



La rentrée est souvent pavée de bonnes intentions : se remettre (enfin !) au sport, être plus épanoui.e au travail, garder son calme avec les enfants pendant les devoirs… Vous trouverez dans cette séquence des clés pour concrétiser vos désirs. Et si, lorsqu'il s'agit de prendre des grandes décisions ou de cerner une nouvelle rencontre, vous n'écoutez que votre intuition, apprenez à la développer en suivant les dix étapes de notre atelier.

ATELIER



Développer son INTUITION en 10 étapes

Elle surgit sans prévenir, vous traverse comme une évidence… Et si, au lieu d'attendre que votre intuition se manifeste par hasard, vous appreniez à la convoquer ? Voici dix étapes pour transformer ce pressentiment fugace en véritable boussole intérieure. Avec les conseils d'Alexis Champion, qui l'a longuement étudiée.

PAR **AURORE AIMELET**

ALEXIS CHAMPION
Docteur en informatique, il a mené une première carrière en entreprise, puis s'est formé et investi dans l'application et l'étude scientifique des phénomènes intuitifs. En 2008, il a créé iRIS Intuition. Formateur, consultant et conférencier, il est l'auteur, avec Marie-Estelle Couval, de *Développez votre intuition* (Leduc, 2018).

CONTENT-PIXIE-I0BAMCKLUEE-UNSPLASH

Selon le dictionnaire *Le Robert*, elle est une « forme de connaissance directe et immédiate qui ne recourt pas au raisonnement ». Ni fruit d'une réflexion logique ni simple association d'idées, l'intuition est encore en partie mystérieuse pour la science. « Des pas de géant ont cependant été réalisés ces dernières décennies, affirme Alexis Champion. De nombreuses études, et même des méta-analyses, sur le pressentiment par exemple, ou sur la prise de décision à l'aveugle, prouvent aujourd'hui qu'elle existe et permettent de comprendre les facteurs qui la favorisent. »

Longtemps cantonnée au registre du « sixième sens », de la « petite voix intérieure » ou encore de l'« inconscient », l'intuition est une faculté profondément humaine, présente en chacun, peu importe son âge, son genre, sa culture. « À l'image du sport ou de la musique, certains sont naturellement doués, d'autres doivent s'exercer. Mais tous peuvent progresser : il suffit de pratiquer. » Vous avez besoin de faire un choix, de nourrir votre créativité, d'anticiper un événement, de mieux cerner une personne ou simplement de vous divertir ? Profitez de votre intuition ! À la clé, une confiance en vous plus ancrée et une réelle présence au monde.

1.

PRÉCISEZ VOTRE INTENTION

Qu'attendez-vous de cette exploration intérieure ? Plus votre intention sera claire, plus votre perception intuitive pourra s'affiner. Vous pourriez avoir envie de...

- Prendre une décision, peu importe son degré d'importance.
- Retrouver quelque chose : un objet perdu, une place libre, un cadeau qui fera plaisir.
- Capter l'ambiance d'une réunion, d'une soirée.
- Percevoir l'énergie, l'état d'esprit ou les motivations d'une personne.
- Choisir une activité, un projet ou un chemin qui vous corresponde.
- Trouver un lieu où déménager, partir en vacances, un endroit pour vous ressourcer.
- Favoriser une rencontre, personnelle ou professionnelle.
- Stimuler votre créativité, ouvrir un espace d'inspiration.
- Vous laisser surprendre ou vous amuser.

Il n'y a ni bonne ni mauvaise raison : il y a ce qui vous appelle, là, maintenant. « Prenez plusieurs feuilles blanches, un stylo, et notez votre objectif en quelques mots, comme on plante une graine. Puis installez-vous dans un endroit calme, où vous pourrez être tranquille une vingtaine de minutes. » L'aventure peut commencer.

2.

CALMEZ VOTRE MENTAL

Votre intuition a besoin d'un espace pour se manifester. « Il s'agit de créer un silence intérieur. Tant que votre mental s'agite, elle reste en retrait. »

- Sur une première feuille, écrivez votre nom, votre prénom, la date, l'heure et le lieu où vous vous trouvez. Cet ancrage très simple interrompt le flot de pensées et vous ramène dans l'ici et maintenant. Vous voilà plus disponible.

3.

CHASSEZ VOS A PRIORI

Votre cerveau adore anticiper. « Il cherche à vous protéger, à aller plus vite, en fabriquant des réponses toutes faites qui risquent d'interférer avec votre intuition. » Pour accéder à une perception plus authentique, essayez de repérer vos a priori :

- Avez-vous déjà une idée de ce que vous allez trouver ?
- Que pensez-vous savoir à propos de cette personne, de ce lieu, de cette situation ?
- Qu'espérez-vous ou que redoutez-vous ?

« Laissez ces attentes ou ces projections apparaître, sans jugement. Vous pouvez les écrire ou les nommer à voix basse si cela vous aide. Ce simple recul permet à votre intuition de se frayer un chemin plus libre, plus sincère. » ●●●



décalé ou mal formulé. Vous pouvez également compléter vos notes par de petits croquis, des gribouillis, des formes. Laissez votre main dessiner sans chercher à représenter quoi que ce soit : cela vous aidera à traduire intuitivement ce que les mots ne disent pas encore.

6.

MÉFIEZ-VOUS DES INTERPRÉTATIONS

Votre intuition est toujours juste… mais votre interprétation peut être fausse. « Dès que vous percevez quelque chose, vous allez avoir tendance à lui donner un sens en le rapprochant avec ce que vous connaissez déjà. » C'est un réflexe naturel, mais c'est aussi là que vous risquez de déformer l'information. Soyez attentif.ve lorsque :

- Des noms communs vous viennent spontanément (une voiture, une forêt…).
- Des noms propres s'imposent à vous (la cathédrale de Chartres, la statue de la Liberté…).
- Des analogies ou des comparaisons apparaissent (« C'est comme une tour », « Ça ressemble à une fleur »…).
- Des images mentales nettes et statiques surgissent, comme une capture d'écran ou une carte postale.

« Ces formes figées sont rarement de l'intuition brute. Ce sont des constructions mentales qui viennent habiller un ressenti. Notez-les mais essayez de revenir aux adjectifs, aux sensations, aux mouvements, plutôt qu'aux noms ou aux concepts. »

MATTIA PELIZZARI/GETTY IMAGES

…

4.

QUESTIONNEZ

Pour bien « intuiter », mieux vaut bien questionner ! « Votre esprit logique vous pousse naturellement à demander "C'est quoi ?" ; mais l'intuition, elle, répond plutôt à "C'est comment ?". Le raisonnement n'est pas l'ennemi de l'intuition : il en est l'allié lorsqu'il est curieux et ouvert. »

- Questionnez vos cinq sens. Visuellement, c'est comment ? Et au toucher ? À l'oreille ? À l'odorat ? Au goût ? Des adjectifs sensoriels simples sont à privilégier : rugueux, doux, lumineux, sombre, léger, acide, etc.
- Explorez l'espace. Essayez d'observer la situation, le lieu ou la personne sous différents angles. Vu de face, c'est comment ? De côté ? De dessus ? Des volumes, des formes, des dimensions vont apparaître.
- Interrogez les activités. Que se passe-t-il ici ? Quelles sont les actions, les usages ? Cela vous permet de passer du figé au vivant, de percevoir la dynamique de ce que vous explorez.

5.

ÉCRIVEZ, GRIBOUILLEZ

Notez sans attendre ce qui vous traverse : les sensations, les images, les pensées. « Cela n'interrompt pas le flux de votre intuition. Au contraire : en posant ce qui vient, vous libérez de l'espace pour que d'autres perceptions puissent émerger. »

- Exprimez tout, même ce qui vous paraît absurde, flou, sans intérêt,

7.

ACCUEILLEZ LES ÉMOTIONS ET LES OPINIONS POUR CE QU'ELLES SONT

En chemin, vous pourriez ressentir une joie soudaine, peut-être une peur, un frisson, un malaise... « Ces émotions ont leur place. Mais gardez à l'esprit qu'elles ne sont pas votre intuition. Elles en sont simplement une résonance : un signal intérieur vous murmure qu'il se passe quelque chose d'important. »

- Accueillez vos émotions telles qu'elles viennent, sans les analyser. Notez-les distinctement : « Je ressens de la joie », « Je suis inquiet.e »... pour ne pas vous laisser entraîner.
- Soyez aussi attentif.ve aux opinions qui en découlent, comme « C'est étrange », « C'est joli », « C'est nul ». Ce sont des jugements, pas des perceptions intuitives, que vous pouvez noter, eux aussi, pour éviter de leur donner trop de poids.

8.

CLASSEZ VOS INFORMATIONS

Il est temps de faire un tri ! Pour distinguer tout ce qui vous a traversé.e, à la fois le corps et l'esprit, Alexis Champion vous propose de tracer trois colonnes sur une nouvelle feuille et d'y classer vos notes :

- À gauche : tout ce qui est personnel, vos émotions, vos opinions.
- Au centre : l'intuition pure, c'est-à-dire vos perceptions sensorielles brutes, vos ressentis, vos images vagues ainsi que vos impressions spontanées.
- À droite : tout ce qui vient du mental, donc vos interprétations, vos déductions, vos tentatives pour nommer ou comprendre ce que vous percevez.

« Ce tri tout simple permet de faire émerger ce qui, en vous, relève vraiment de l'intuition, sans l'enrober d'affect ou de jugement. »

9.

SYNTHÉTISEZ

« En fin d'exploration, prenez un moment pour rassembler ce qui vous semble vraiment intuitif, les éléments notés dans la colonne centrale, ceux qui sont venus sans effort, sans analyse. »

- Relisez vos notes et laissez émerger ce qui vous paraît le plus marquant, le plus vivant. Rédigez une petite synthèse, en quelques phrases. Si d'autres impressions surgissent à ce moment-là, accueillez-les : cela signifie que votre intuition continue de s'activer.

Votre intuition vous transmet des détails en apparence secondaires qui peuvent avoir leur importance

Vous pouvez aussi vous prêter à un autre exercice : imaginez que vous deviez transmettre votre ressenti à quelqu'un qui n'est au courant de rien.

- Si vous aviez cinq minutes pour lui décrire ce que vous avez perçu, quelles images choisiriez-vous ? Quelles sensations, quelles actions raconteriez-vous ?

10.

VALIDEZ

Et maintenant ? Il va vous falloir vérifier ce que votre intuition vous a soufflé. Dès que possible, confrontez vos perceptions à la réalité :

- Quel était le lieu, la personne ou la situation que vous avez exploré.e intuitivement ?
- Quels éléments perçus se révèlent justes ?
- Et lesquels étaient plutôt des projections, des interprétations ou de simples coïncidences ?

« Ne vous fiez pas à un verdict global du type "J'ai eu bon" ou "Je me suis trompé.e". Allez plus loin : validez ou invalidez chaque information avec honnêteté. Si besoin, n'hésitez pas à approfondir : pourquoi ne pas vous renseigner plus avant, discuter avec une personne concernée, aller ou retourner sur les lieux, ou encore faire une recherche en ligne ? »

Votre intuition peut vous transmettre des données centrales, mais aussi des détails en apparence secondaires. « Tous ont leur importance. Plus vous exercerez cette validation consciente, plus vous serez en mesure de reconnaître la "signature" de votre intuition. » C'est ainsi que vous apprendrez à lui faire confiance. ●

DEVOIRS : guider sans s'énerver

En théorie, on a tous envie de bien faire. Dans les faits, impatience, agacement, découragement s'invitent souvent dans ce qui devait être un échange constructif. Les conseils d'une spécialiste pour revoir sa copie.

PAR **VALÉRIE JOSSELIN**

Certains soirs, la « séance devoirs » tourne au pugilat. Rien d'étonnant : après une journée de classe sans bouger, les enfants sont fatigués, saturés d'informations, tandis que, anxieux pour leur avenir, nous nous mettons la pression pour les aider au mieux, sans avoir toujours le mode d'emploi. « Ceux qui ont été en difficulté à l'école ont peur de voir leur enfant échouer, observe Anne-Claire de Pracomtal. D'autres, qui ont été brillants, attendent d'excellents résultats. Et puis, il y a la pression extérieure : résultats (avec le logiciel en temps réel Pronote), orientation, compétition. Dans ce contexte, il est crucial que la maison reste un sas de sécurité qui contrebalance les exigences scolaires. » Se souvenir de sa propre adolescence peut aider à relativiser.

MOINS DE CRITIQUES, PLUS DE CONFIANCE

« On apprend mieux quand on est détendu, rappelle notre spécialiste. Les phrases négatives ("Ton frère, à ton âge...", "Combien de fois faut-il te répéter que... ?") bloquent la réflexion, la compréhension, la concentration. Se focaliser sur les notes, ne parler que de l'école, est contre-productif et abîme la relation. Si vous tenez à rester audible sur les devoirs, essayez de féliciter cinq fois plus que vous ne critiquez : les recherches en psychologie montrent que c'est ce qui nourrit la confiance en soi. » Et face à une erreur ou un blocage ? « On dédramatise, répond-elle. C'est une étape normale de l'apprentissage. »

CONSTRUIRE UNE ROUTINE ENSEMBLE

Quand un enfant traîne des pieds pour travailler (« T'inquiète, je gère ! »), une routine claire, établie en amont, est la meilleure alliée. « Plus elle est coconstruite avec l'enfant et inclut ses temps de pause et de loisirs, mieux elle tient, promet la psychologue et coach : à quel moment se sent-il le plus concentré ? De combien de temps a-t-il besoin en rentrant pour souffler ? Et le week-end, s'il sort, pourra-t-il s'avancer ? » Le téléphone en mode avion, lui, n'est pas négociable. « Travailler par sessions de vingt-cinq minutes (avec cinq minutes de pause entre chacune) en éliminant toute source de distraction permet d'optimiser le fonctionnement du cerveau et accroît la productivité. Et après quatre cycles, si le travail n'est pas terminé, quinze à trente minutes s'imposent pour récupérer pleinement. »

À CHACUN SA FAÇON D'APPRENDRE

« Je ne comprends pas, il révise affalé par terre avec du rap dans les oreilles ! » Oui, et c'est peut-être très bien ainsi. Tant que les devoirs sont faits, inutile de s'accrocher à la forme. « Nous avons tous un mode d'apprentissage dominant (visuel, auditif, kinesthésique), souligne Anne-Claire de Pracomtal. Ce qui compte, c'est d'aider l'enfant à identifier ce qui lui convient. L'un aura besoin de fiches, de couleurs, de cartes mentales ; un autre retiendra mieux en lisant son cours à voix haute, en s'enregistrant ; le troisième, en mâchouillant un crayon ou en déambulant dans sa chambre. » Mais

DEEPOL BY PLAINPICTURE/ANASTASIYA AMRAEVA – DR



attention à ne pas jouer les enseignants bis ! « Surveiller chaque exercice, aider l'enfant à faire ses devoirs crée souvent des tensions mais aussi une perte d'autonomie et de confiance en ses capacités, prévient-elle. En revanche, on peut lui suggérer des *tips* pour apprendre à apprendre : technique de mémorisation basée sur l'association d'idées, répétition de la leçon dans des contextes différents, réactivation le soir ou le lendemain matin... Et même intervenir ponctuellement en cas d'exposé, d'examen, pour faciliter une recherche, ou faire le lien entre les leçons étudiées avec un film, l'actu, un souvenir de voyage. » Pas plus... et c'est déjà beaucoup.

ET SI LES CONFLITS PERSISTENT ?

« Passer le relais à un étudiant, un grand frère, une voisine... ou une étude surveillée peut sauver l'ambiance familiale », insiste notre spécialiste. En revanche, quand l'ado délaisse l'école et ses activités préférées pour les jeux vidéo ou les réseaux sociaux, change de fréquentations, consomme des substances, ou que ses notes baissent, il ne s'agit plus de « flemme », de désintérêt ou de provocation. « Ce sont des signaux à prendre au sérieux, surtout s'ils s'installent dans la durée », prévient Anne-Claire de Pracomtal, qui recommande dans un premier temps de parler avec d'autres adultes de confiance (enseignant, animateur, famille), avant de demander de l'aide à un professionnel (médecin, psychologue, hypnothérapeute) si les doutes se confirment... ●



ANNE-CLAIRE DE PRACOMTAL

Psychologue, coach et enseignante, elle a fondé, avec Erika Seydoux, Iamstrong, première plateforme dédiée au bien-être et à la santé mentale des 11-24 ans, basée sur les thérapies comportementales cognitives et le coaching. Elles ont publié *Je ne sais plus quoi faire avec mon ado* (Marabout, 2025). Pour en savoir plus : iamstrong.co.

Quand l'IA s'invite...

Aujourd'hui, sur trente lycéens, vingt-neuf utilisent l'IA pour faire leurs devoirs, souvent à l'insu de leurs parents[1]. Le génie est sorti de la bouteille ! L'enjeu est donc d'accompagner au mieux nos enfants pour qu'ils ne délèguent pas leurs devoirs à ChatGPT, mais l'utilisent comme un super assistant personnel pour faciliter leurs recherches, reformuler une consigne incomprise, trouver l'inspiration, structurer un plan, vérifier une réponse, l'orthographe ou la grammaire. « Une discussion s'impose, recommande Anne-Claire de Pracomtal. Pas pour demander "Toi aussi, tu triches ?", mais pour questionner le fond : pourquoi apprendre ? Quel est l'intérêt de faire des efforts ? Que risque-t-on à déléguer notre intelligence à une machine ? À quoi peut servir le temps gagné ? » Il est aussi indispensable d'initier les adolescents à l'art du prompt et, surtout, de les sensibiliser à la non-fiabilité des réponses générées par l'IA, en leur apprenant à croiser les sources, à challenger ChatGPT... « Sans oublier de valoriser dans un devoir l'argumentation personnelle, la créativité, plus que la note obtenue », ajoute la psychologue et coach.

1. Source : projet Flowers, Inria.

Quel.le COLLÈGUE êtes-vous ?

AU TRAVAIL, CHACUN JOUE UN RÔLE BIEN PARTICULIER, PARFOIS SANS MÊME EN AVOIR CONSCIENCE. CE TEST VOUS PROPOSE DE DÉCOUVRIR VOTRE PROFIL DOMINANT DANS L'ÉQUIPE, POUR MIEUX COMPRENDRE VOS FORCES, VOS PEURS, VOS BESOINS. ET TROUVER DES PISTES D'ÉVOLUTION QUI VOUS PERMETTRONT DE VOUS ÉPANOUIR AU QUOTIDIEN.

PAR **AURORE AIMELET,** AVEC **CATHERINE VASEY,** PSYCHOLOGUE CLINICIENNE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE



LE QUESTIONNAIRE

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

CATHERINE VASEY

Psychologue et psychothérapeute en Suisse, elle anime des séminaires de prévention du burn-out en entreprise, reçoit des patients et accompagne les professionnels de santé en supervision. Elle a fondé la société Noburnout et notamment publié *La Boîte à outils de votre santé au travail* (Dunod, 2020) et *Burn-out : le détecter et le prévenir* (Jouvence, 2022).

1. Votre devise au travail :
☐ « Si vous avez besoin de moi, n'hésitez pas. »
△ « On avance contre vents et marées ! »
○ « Un pour tous, tous pour un ! »
☆ « Quoi d'autre est possible ? »

2. Vous êtes utile à votre équipe parce que…
☐ Vous favorisez une ambiance chaleureuse et collaborative.
△ Vous apportez de nouvelles idées ou perspectives.
○ Vous êtes toujours disponible pour les autres.
☆ Vous prenez des décisions quand il le faut.

3. C'est la panique dans l'équipe ! En cas de crise…
☐ Vous proposez une autre façon de voir les choses.
△ Vous essayez de soutenir chacun au mieux.
○ Vous reprenez la main et organisez la suite.
☆ Vous gardez le moral et essayez de détendre l'atmosphère.

4. Vos collègues viennent volontiers vers vous quand…
☐ Ils ont besoin d'une oreille attentive ou d'un coup de main.
△ Ils cherchent des idées originales.
○ Ils veulent retrouver leur bonne humeur.
☆ Ils ne savent plus par où commencer.

5. Vous êtes plutôt…
☐ Un électron libre toujours en quête d'inédit.
△ Un rayon de soleil dans l'open space.
○ Une présence rassurante et stable.
☆ Une locomotive qui entraîne les autres.

6. Lors de votre dernier entretien annuel, on a pu vous reprocher…
☐ D'imposer vos idées sans concertation avec les autres.
△ De distraire vos collègues pendant le travail.
○ De ne pas toujours exprimer votre point de vue.
☆ D'avoir du mal à respecter les consignes et les habitudes.

7. Vous avez besoin des autres parce que…
☐ Vous vous sentez utile quand vous pouvez les soutenir.
△ Vous savez que la réussite repose sur le travail d'équipe.
○ Les échanges sincères vous donnent du courage.
☆ Vous avez besoin de partager vos idées pour évoluer.

8. On vous propose un *after work*…
☐ Bonne idée ! Ce sera l'occasion de faire le point.
△ Enfin ! Vous évoquerez vos projets pour l'entreprise.
○ Pourquoi pas ? Cela renforcera la cohésion de l'équipe.
☆ Avec grand plaisir ! Vous écouterez vos collègues.

9. Avez-vous déjà pensé à demander une augmentation ?
☐ Oui, votre implication dans l'équipe mérite une récompense.
△ Oui, car grâce à vous, l'entreprise innove et évolue.
○ Non, cela ne vous viendrait même pas à l'esprit…
☆ Évidemment : vos résultats le justifient !

10. Vous vous apprêtez à changer de poste. Votre équipe va-t-elle vous manquer ?
☐ Un peu : il vous faudra retrouver un espace où exprimer votre originalité.
△ Pas vraiment puisque vous resterez en contact.
○ Oui, cela vous fend le cœur de quitter vos collègues.
☆ Non, vous vous réjouissez de découvrir de nouveaux horizons.

11. En vacances, vous écrivez à vos collègues préférés pour savoir…
☐ Si les tâches prévues ont bien avancé.
△ Comment ils vont.
○ Rien du tout : votre esprit est ailleurs.
☆ Qui d'autre est en vacances et où. ●●●

PLAINPICTURE/LUBITZ + DORNER



●●●

12. Une nouvelle recrue arrive et tente de diviser pour mieux régner…

☐ Vous n'entrez pas dans son jeu.
△ Vous tâchez d'apprendre à la connaître pour apaiser ses craintes.
○ Vous lui donnez des missions supplémentaires afin de l'occuper au travail.
☆ Cela vous affecte profondément.

13. Face à un désaccord dans l'équipe, vous avez tendance à…

☐ Chercher à calmer les choses pour préserver les relations.
△ Rappeler l'objectif commun pour recentrer le débat.
○ Encourager chacun à exprimer son point de vue dans le respect.
☆ Questionner les griefs pour ouvrir des perspectives.

14. Qu'est-ce qui vous ressource le plus au travail?

☐ Partager de bons moments.
△ Aider quelqu'un.
○ Finaliser un projet.
☆ Réfléchir librement.

15. Vous estimez inopportun un nouveau projet…

☐ Vous dites ce qui ne va pas et proposez des ajustements.
△ Vous rassemblez l'équipe pour chercher un compromis.
○ Vous trouvez une solution innovante qui remet en cause le projet initial.
☆ Vous écoutez les arguments des uns et des autres.

VOTRE RÉSULTAT

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

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

VOUS FAITES PARTIE DE L'ÉQUIPE DES…

MAJORITÉ DE A : PROTECTEUR.ICE.S

Au travail, et sans doute aussi dans la vie, vous êtes la personne sur qui l'on peut toujours compter. Fiable et rassurant.e, vous veillez à ce que tout tourne rond. Ce qui vous anime : le sentiment d'être utile et de contribuer au bon fonctionnement de l'équipe comme de l'entreprise. Vous aimez qu'on vous fasse confiance. Sans chercher la lumière, vous êtes toujours prêt.e à écouter, à aider, à soutenir.
Votre place naturelle? Celle du pilier. Vous excellez dans les rôles de relais, d'appui, de « second » de confiance. Vous prenez à cœur les petits gestes du quotidien, les services rendus, les besoins devinés. Être là pour les autres vous donne le sentiment d'exister et d'avoir votre place.

- **Vos forces :** votre écoute, votre générosité, votre fidélité, votre disponibilité.
- **Vos peurs :** décevoir, ne pas être à la hauteur, être remplacé.e, ne servir à rien.
- **Le problème :** à force de donner sans compter, vous oubliez parfois de vous protéger. Dire oui trop souvent peut vous conduire à vous surcharger sans pour autant recevoir de reconnaissance.
- **Trois pistes pour vous épanouir au travail :** apprenez à dire non sans culpabilité, votre valeur ne réside pas dans votre disponibilité permanente. Ne fuyez pas les conflits car ils sont parfois nécessaires pour être respecté.e. Prenez le temps de vous demander ce que vous, vous attendez des autres ; et osez le formuler.

PLAINPICTURE/LUBITZ + DORNER

MAJORITÉ DE B : MOTEURS

Toujours en mouvement, vous êtes la locomotive de l'équipe, la personne qui transforme les idées en actions. Volontaire et efficace, vous aimez que l'on sache où l'on va ! Vous prenez donc naturellement les choses en main dans un groupe. Organisé.e et déterminé.e, vous savez comment mobiliser les autres et faire émerger le meilleur de chacun : vous poussez l'équipe à se dépasser. Ce qui vous satisfait profondément ? Voir le travail bien fait, les projets avancer, les défis relevés – et vos collègues, investis et accomplis !

- **Vos forces :** votre énergie, votre fiabilité, votre sens de l'organisation, votre détermination.
- **Vos peurs :** perdre le contrôle, échouer, stagner, faire face à l'imprévu.
- **Le problème :** à trop ou tout vouloir maîtriser, vous finissez parfois par tout porter seul.e. Parce que « ce sera plus rapide » ou « mieux fait », vous déléguez peu, lâchez rarement prise. Vous imposez votre rythme et oubliez de vous écouter. Résultat : vous vous épuisez, et empêchez les autres de prendre leur juste place.
- **Trois pistes pour vous épanouir au travail :** apprenez à faire confiance, même si les choses ne sont pas faites exactement comme vous l'auriez souhaité. Acceptez de ralentir et de vous changer les idées, l'efficacité passe aussi par la récupération. Laissez aux autres la possibilité de se responsabiliser car ils en sont capables et cela vous permettra de vous recentrer.

MAJORITÉ DE C : RASSEMBLEUR.EUSE.S

Chaleureux.se et sociable, vous êtes le cœur relationnel de l'équipe, la personne qui dit bonjour à tout le monde et qui sait repérer les tensions comme les rapprochements. Votre credo ? La bonne ambiance ! Vous savez créer du lien, mettre à l'aise, désamorcer les conflits. Votre présence est synonyme de convivialité et d'apaisement. Dans le travail comme dans la vie, vous croyez au pouvoir de la coopération. Vous aimez que chacun puisse s'exprimer librement dans des échanges sincères et respectueux.

- **Vos forces :** votre intelligence émotionnelle, votre sens du lien, votre charisme, votre optimisme.
- **Vos peurs :** être mis.e de côté ou exclu.e, perdre votre place ou votre popularité auprès du groupe.
- **Le problème :** vous voulez tellement que tout le monde s'entende que vous pourriez perdre votre discernement, nier les tensions ou oublier vos propres besoins. Vous sous-estimez parfois les jeux d'ambition, les rapports de force ou la part d'injustice qui traversent le monde professionnel. Vous rêvez d'un collectif uni… Mais les autres n'ont pas toujours envie d'y contribuer.
- **Trois pistes pour vous épanouir au travail :** osez déplaire en nommant ce qui ne fonctionne pas, car c'est une preuve de lucidité, pas une trahison. Acceptez que l'animosité ne brise pas les liens et qu'elle puisse même les renforcer lorsqu'elle est bien gérée. Gardez votre esprit critique : la convivialité ne doit pas faire oublier les enjeux de pouvoir ; ni le travail lui-même !

MAJORITÉ DE D : INNOVATEUR.ICE.S

Indépendant.e, inspiré.e, vous êtes l'original.e de l'équipe. Vous ne pensez pas comme tout le monde et c'est cela qui vous rend précieux.se. Sortir du cadre, explorer, remettre en question, créer : c'est dans cet élan que vous vous sentez vivant.e. Visionnaire, vous avez souvent un temps d'avance, une idée en plus, une intuition qui bouscule. Vous vous épanouissez dans les projets qui vous laissent de l'autonomie. Et dans cette quête, vous n'avez pas peur de suivre votre propre voie, quitte à aller à contre-courant.

- **Vos forces :** votre imagination, votre curiosité, votre liberté, votre créativité.
- **Vos peurs :** vous sentir enfermé.e dans des tâches ennuyeuses, ne plus trouver de sens à votre travail.
- **Le problème :** vous improvisez, changez de direction, partez sur mille idées à la fois… parfois sans aboutir. Vous pouvez procrastiner ou, au contraire, vous épuiser dans un trop-plein de projets. Vous collaborez peu spontanément, non par fermeture, mais parce que votre monde intérieur est déjà très riche.
- **Trois pistes pour vous épanouir au travail :** nourrissez votre créativité en dehors du cadre professionnel pour ne pas tout attendre de votre travail. Restez connecté.e au collectif, même si vous empruntez des chemins différents. Acceptez que l'innovation ait besoin d'un cadre pour devenir réalité : suivre une recette n'empêche pas d'y mettre votre touche. ●

Je n'aime pas LE SPORT

L'activité corporelle est un formidable support à la santé. Mais comment surmonter cette démotivation systématique après quelques séances? Nos recommandations pour repartir du bon pied.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**



SHUTTERSTOCK

« À chaque rentrée, je prends des bonnes résolutions sportives mais elles ne durent en général que quelques semaines, se désole Rebecca, 45 ans. Je me trouve sans cesse des excuses : "Ce soir, je suis trop fatiguée", "Je ferais mieux de préparer ma réunion de demain"... La vérité, c'est que courir sur un tapis ou enchaîner les longueurs à la piscine m'ennuie profondément : je trouve cela répétitif et je déteste avoir des courbatures. » Ils ont beau savoir que le sport est bénéfique pour leur santé physique et mentale, certains n'arrivent pas à s'y mettre malgré la culpabilité qui les taraude. D'où vient cette réticence à l'activité physique ? Tout le monde peut-il trouver du plaisir à faire du sport ?

ENFANT, JE PRATIQUAIS PEU

« Mes parents ne s'intéressaient absolument pas à mes cours d'EPS, se souvient Gisèle, 39 ans. Alors que mes copains faisaient en vacances du rafting ou du vélo, nous, c'était plutôt visites culturelles et découverte des petits villages de France. » « Notre rapport au sport est souvent le fruit d'un conditionnement familial », estime Élise Anckaert, psychologue du sport à l'Insep, qui pointe aussi l'influence du système scolaire français,

où la pratique sportive tient une place beaucoup moins importante qu'en Allemagne ou aux États-Unis. « En France, où les matières intellectuelles sont beaucoup plus valorisées, on est encore loin des recommandations de l'OMS (une heure de sport par jour) », déplore-t-elle.

JE SUIS MAL DANS MA PEAU

« Depuis que j'ai pris du poids, je fais encore moins de sport qu'avant alors qu'il faudrait justement que j'en fasse davantage, reconnaît Céline, 51 ans. Voir toutes ces jeunes femmes minces en Lycra, ça me déprime. Je ne me sens pas à ma place. Et puis j'ai tellement de kilos à perdre que cela me décourage à l'avance. » La pratique du sport réveille parfois nos complexes, notre manque d'estime de soi… À quoi bon activer ce corps pour lequel on n'a plus envie de faire d'efforts ? Moqueries, sentiment d'infériorité, douleurs physiques… Revenir dans un stade ou dans une salle de sport ranime aussi parfois nos mauvais souvenirs d'enfance. « On peut avoir eu dans sa jeunesse un contact avec le sport qui encourage ou qui inhibe, estime le psychologue Xavier Mathieu, auteur d'*Un psy à vos côtés* (First éditions, 2025). Ces expériences valorisantes ou, au contraire, douloureuses et excluantes vont aussi jouer un rôle dans notre rapport au sport à l'âge adulte. »

JE REFUSE LES INJONCTIONS

Contrairement aux idées reçues, les personnes allergiques à l'exercice physique ne sont pas forcément fainéantes ou dépourvues de volonté. « Elles peuvent avoir le goût de l'effort mais dans d'autres domaines : activité intellectuelle ou artistique, jardinage… Elles investissent souvent davantage leur mental que leur corps, alors que l'idéal serait de lier les deux car on sait bien que le sport représente le premier anxiolytique », commente Élise Anckaert. Dans une société de l'apparence et de la performance, qui nous enjoint à poster nos exploits sur les réseaux sociaux, le sport apparaît aussi parfois comme une injonction oppressante dont on cherche à se libérer. Marcher en forêt, danser entre amis, se bricoler une petite routine matinale… On peut aussi se mettre en mouvement autrement, sans chercher à tout prix à rentrer dans une norme. ●



À LIRE

Petite Philosophie du sport de Sylvain Bosselet. Le sport a-t-il un sens ? D'où vient-il ? Et à quoi sert-il ? Un ouvrage passionnant pour se débarrasser des a priori qui brident notre pratique (Bréal, 2022).

NOS 4 CONSEILS

1 CLARIFIEZ VOTRE REPRÉSENTATION DU SPORT

Ennui, mauvaises expériences, manque de temps, pression sociale… Qu'est-ce qui vous empêche réellement de vous mettre au sport ? Avez-vous de mauvais souvenirs ou de fausses croyances dans ce domaine ? En quoi cela pourrait-il vous être bénéfique aujourd'hui ?

2 ACCEPTEZ D'ÊTRE DÉBUTANT

« Fixez-vous de petits objectifs réalisables et félicitez-vous lorsque vous y parvenez, suggère Xavier Mathieu. Il faut s'accorder le droit d'être débutant, de ne pas y arriver tout de suite, se concentrer aussi sur le plaisir que l'on peut ressentir et non sur la performance à réaliser. »

3 ADAPTEZ VOTRE PRATIQUE À VOTRE PERSONNALITÉ

Doux (yoga, marche) ou cardio (zumba, running), de contact (judo, boxe) ou d'adresse (tennis de table, tir à l'arc), il existe forcément un sport qui vous correspond. « Il est souvent plus facile de tenir sur la durée grâce à l'élan du groupe en s'inscrivant dans un club ou en pratiquant le running entre amis », conseille Élise Anckaert.

4 FAITES-VOUS AIDER PAR UN COACH

« Le rôle d'un coach est essentiel pour être guidé et reprendre confiance en soi, estime Élise Anckaert. Il faut aussi se fixer des objectifs réalistes, choisir une pratique adaptée à son rythme de vie et à ses contraintes. Certains font par exemple venir un coach au bureau à l'heure du déjeuner. »

La solution de Julie, 53 ans

« Retrouver le plaisir »

« Dans ma jeunesse, j'aimais beaucoup le tennis, alors j'ai décidé de m'y remettre il y a deux ans. J'ai passé un test de niveau un peu mortifiant : j'étais épuisée au bout de dix minutes, j'avais beaucoup de mal à me déplacer sur le court… Finalement, je suis heureuse d'être sortie de ma zone de confort. Chaque mardi, j'ai hâte d'aller à mon cours, même s'il pleut ou que je suis fatiguée. Je retrouve mes copines, et puis frapper dans la balle m'apaise, comme si j'évacuais dans ce geste toutes mes frustrations de la semaine. Je joue aussi en vacances avec mon mari. Retrouver le plaisir du sport m'a apporté un regain de confiance en moi et un nouvel équilibre. »

LE MASCULINISME, un danger pour les jeunes ?



ALTIN-FERREIRA-C4P8_3MMSLI-UNSPLASH

Les « incels » et « mascus » hantent régulièrement les faits divers. La faute aux réseaux sociaux? En partie, oui... Ces espaces où le complotisme est roi attirent de jeunes hommes en quête d'affirmation, comme l'a montré la série *Adolescence*. Analyse d'un phénomène qui prend de l'ampleur.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

Le 1er juillet dernier, un attentat masculiniste était déjoué à Saint-Étienne – une première en France. Interpellé avec deux couteaux dans son sac alors qu'il projetait de s'en prendre à des filles de sa classe, le lycéen de 18 ans n'a pas caché son adhésion aux thèses « incel » (pour *involuntary celibate,* ou « célibataire involontaire ») et sa consultation assidue de vidéos d'influenceurs masculinistes. Particulièrement virulente depuis les débuts de la révolution #MeToo, cette idéologie née en Amérique du Nord prétend défendre les hommes, présentés comme opprimés et victimes des avancées du féminisme.

UNE CRISE DE LA MASCULINITÉ ?

« Ces idées misogynes se réactivent dans les périodes de *backlash* (« retour de bâton »), lorsque les hommes se sentent déstabilisés par une évolution du droit des femmes », décrypte Quitterie Chadefaux, consultante sur l'égalité hommes-femmes et la prévention des violences, et autrice du podcast *La Chose étrange,* sur l'éducation à la vie affective et sexuelle des ados. « Au XVIe siècle déjà, certains hommes voyaient dans la mode féminine, devenue trop masculine à leur goût, une menace sur leur propre identité. Avec les guerres mondiales, beaucoup se sont aussi remis en question lorsque les femmes ont commencé à travailler davantage et à s'acquitter de tâches dites masculines... » La différence, c'est qu'aujourd'hui les réseaux sociaux offrent aux masculinistes un redoutable vecteur de diffusion, notamment auprès des jeunes, particulièrement fragiles émotionnellement et en pleine quête identitaire. Selon le rapport annuel du Haut Conseil à l'égalité, 44 % des 15-24 ans (19 % de plus qu'en 2023) considèrent ainsi qu'il est difficile d'être un homme dans la société actuelle[1]. « Les jeunes se tournent vers Internet pour trouver des conseils sur les relations amoureuses ou la confiance en soi, et ils tombent sur des coachs en séduction, en fitness ou en business qui leur promettent ascension sociale, richesse, succès avec les filles... Leurs contenus sont séduisants car très axés sur la performance, la force mentale et physique ; appartenant à un écosystème très organisé, ils vont créer une espèce de tunnel de conversion vers le masculinisme », explique Quitterie Chadefaux. Lorsqu'on se sent mal dans sa peau, il peut être tentant d'adhérer à un idéal qui promet la réussite via la « revirilisation » des hommes, et qui permet aussi de trouver un bouc émissaire à ses problèmes. « Les jeunes mecs peuvent être attirés par ces théories parce que ça se veut une analyse intellectuelle ; cela peut être rassurant d'avoir des grilles de lecture, fussent-elles faussées. Quand on a des chagrins d'amour, des regrets, on peut facilement tomber sur ce genre de contenus-là pour se justifier », estime ainsi Pierre, ancien masculiniste, dans *Formés à la haine des femmes,* ouvrage de Pauline Ferrari (Pocket, 2025). En visionnant des vidéos ou en participant à des forums masculinistes, les jeunes trouvent aussi des communautés grâce auxquelles ils se sentent moins seuls, des rituels de virilité qui leur donnent l'impression d'être des hommes. « À un âge où on est plus sensible aux discours radicaux, où on ressent un fort besoin d'affiliation du fait de fragilités en termes d'estime de soi ou de socialisation, les masculinistes créent ●●●

44 %
des jeunes hommes de 15-24 ans considèrent qu'il est difficile d'être un homme dans la société actuelle.

41 %
estiment qu'il ne faut pas montrer ses émotions.

●●●

un sentiment d'appartenance, avec parfois un glissement vers le complotisme, comme s'il existait un complot pour faire taire les hommes, estime la psychologue Virginie Piccardi. Parce qu'ils se sentent castrés dans leur masculinité, les masculinistes vont, en réaction, bomber le torse et montrer tous les signes désuets de la masculinité. » Pour être respectés en tant qu'hommes, 37 % des 15-24 ans estiment ainsi qu'il faut savoir se battre (contre 29 % des hommes dans leur ensemble) et 41 % qu'il ne faut pas montrer ses émotions (25 % des hommes dans leur ensemble)[2].

ACCOMPAGNER LEUR RÉFLEXION ET POSER DES LIMITES

Bien des parents se sentent ainsi démunis face à certaines remarques ou comportements de leurs ados. « J'ai découvert que mon fils notait le physique des filles de sa classe lorsque je l'ai entendu au téléphone, avec un copain, se moquer d'une "2/10" », se souvient Helena, 45 ans, encore effarée. Pascale, elle, s'inquiète depuis que son fils a commencé à commenter les tenues de ses sœurs et à faire de la musculation de manière obsessionnelle. Quitterie Chadefaux conseille alors de maintenir un espace d'échange, en commençant par regarder les vidéos qui les intéressent tant. « On peut par exemple leur demander ce qu'ils trouvent d'intéressant dans ces vidéos, les ramener aux émotions qu'elles suscitent chez eux et leur faire prendre conscience qu'ils sont peut-être de plus en plus en colère lorsqu'ils les regardent, suggère-t-elle. Il est également important de les aider à développer une analyse critique des contenus qu'ils consomment et dont l'objectif est souvent de leur vendre des séances de coaching en séduction ou des programmes pour devenir un "mâle alpha". »

Alors qu'ils ont besoin de rompre avec leurs parents pour construire leur propre système de pensée, mieux vaut essayer d'accompagner les ados dans la construction de leur réflexion plutôt que de les braquer en cherchant à les convaincre d'une autre idée. « Comme chez les complotistes, les prendre de front va renforcer chez eux le sentiment qu'ils ont raison », estime Virginie Piccardi, qui conseille d'entendre le besoin de reconnaissance qui se cache derrière ces discours, mais aussi de rester vigilants face à la banalisation de la violence. « Par exemple, dans la ville où j'habite, des places de parking ont été réservées aux femmes juste en face de la cabine de surveillance. J'ai entendu des ados dire qu'elles ont bien mérité de se faire agresser si elles rentrent seules si tard le soir. Ils ne font souvent que répéter ce qu'ils ont entendu sur certains sites, mais face à ce manque de discernement, il est important de rappeler la loi, l'interdiction de la violence. On a le droit d'avoir ses propres modèles et valeurs, mais on n'est pas obligé de les imposer aux autres en les disqualifiant ou en faisant preuve d'agressivité à leur égard. »

PROPOSER DES MODÈLES ALTERNATIFS

Pour contrer ces modèles très virilistes, il est important aussi d'en incarner d'autres, de démontrer qu'un homme peut se construire autrement que dans le registre de la domination ou de la dévalorisation des femmes. « Les pères ont par exemple un rôle à jouer en assumant leur vulnérabilité et leur empathie : il n'est pas honteux pour un homme de pleurer, de se confier à ses amis ou d'aller voir un psy si nécessaire, assure Quitterie Chadefaux. Ce n'est pas toujours évident pour eux car ils n'ont pas non plus appris à verbaliser leurs émotions, alors tout le monde doit apprendre en même temps. » ●

1. Baromètre sexisme-Vague 4, Toluna et Harris Interactive/HCE, novembre 2024.
2. Baromètre sexisme-Vague 3, Viavoice/HCE, janvier 2024.

Trois ressources pour amorcer la discussion

- **La série *Adolescence*** (de Jack Thorne et Stephen Graham, Netflix, 2025), qui raconte, en quatre épisodes, l'histoire d'un jeune Britannique de 13 ans soupçonné d'avoir tué une camarade de classe de plusieurs coups de couteau, sera visionnée comme support pédagogique dès la rentrée prochaine à partir de la classe de quatrième.
- **L'album documentaire *Y a plein de manières d'être un garçon*** (de Thomas Messias et Sarah Loulendo, Casterman, 2025). Pour les 11-15 ans.
- **La websérie *Stéréotypes stéréomeufs*** (stereotypestereomeuf.fr, Adosen). Pour sensibiliser à l'égalité hommes-femmes dès le CM2

LE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

ISN

MAFLORIL®10M

Inconforts digestifs : agissez au cœur de votre microbiote



Ballonnements, désordres digestifs, sensation de lourdeurs ?
MAFLORIL®10M agit là où tout commence : votre microbiote. Sa formule unique de Pré et Probiotiques rééquilibre la flore intestinale pour un confort digestif retrouvé et un bien-être renforcé.

Disponible en pharmacie, parapharmacie et sur www.isn-sante.com

FORMULE UNIQUE

FIBRES PRÉBIOTIQUES

+

7 SOUCHES DE PROBIOTIQUES

ISNAP10M0925 - Les probiotiques contribuent à l'équilibre de la flore intestinale.

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

TRAVERSER LE DEUIL de son animal de compagnie

55 % des Français ont un chien ou un chat, 68 % d'entre eux le considèrent comme un membre de la famille. Pas étonnant que sa disparition laisse un tel vide. Dire son chagrin, faire un dernier adieu peut adoucir ce moment.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

« On ne dit pas assez l'ampleur du gouffre qui s'ouvre sous nos pieds lorsque notre chien nous laisse et qu'il referme pour toujours ses grands yeux pleins d'amour. [...] Comédie partit, emportant avec elle treize ans de ma vie. J'eus l'impression qu'on venait de m'enlever une partie de moi », écrit la philosophe Audrey Jougla à propos de la mort de sa chienne, dans *Montaigne, Kant et mon chien* (Delachaux et Niestlé, 2022). Nous avons beau savoir la vie de nos petits compagnons à quatre pattes plus courte que la nôtre, le chagrin qui nous saisit lorsqu'ils disparaissent nous prend souvent par surprise, créant parfois le même sentiment de sidération qu'à la mort d'un proche. « La dernière fois que j'ai autant pleuré, c'est lorsque j'ai perdu ma mère il y a vingt ans : j'avais le cœur brisé, je n'arrivais plus à penser à autre chose, j'avais du mal à me concentrer sur mon travail », se souvient ainsi Stéphanie, 47 ans, qui a perdu son chat Roudoudou de manière brutale dans un accident domestique.



UNE EXTENSION DE NOUS-MÊME

Si nos animaux laissent un tel vide en partant, c'est parce qu'ils nous apportent un amour inconditionnel et sans jugement, que nous avons sans doute bien du mal à retrouver ailleurs. Au fil des années, nous partageons aussi avec eux une intimité de tous les instants, profondément ancrée dans les petites habitudes du quotidien.

Où trouver du soutien ?

- **Des groupes de parole sur Facebook :** « Deuil animalier, se libérer sans oublier après la mort de son animal », « Deuil d'un ami animal (soutien et partage) », « Groupe de parole autour du deuil de votre animal »...
- **Des mémoriaux en ligne :** animorial.fr, paradis-animalier.fr, incimal.com...
- **Des thérapeutes en deuil animalier :** feerie-animale.com, amandine-samson.fr, centredudeuilanimalier.com, francecarlos.com...

« Un chien, par exemple, rythme nos journées, avec les promenades, les repas, les moments de jeu ou de repos. Cette routine partagée fait de lui une véritable extension de nous-même, une présence constante qui nous accompagne dans chaque aspect de notre vie », décrypte Amandine Samson, éducatrice canine et autrice de *Faire face au deuil animalier* (Jouvence, 2025). Alors que plus de la moitié des Français possèdent aujourd'hui un chat ou un chien, 68 % d'entre eux le considèrent comme un membre de la famille (Ipsos/Royal Canin, juin 2023).

QUEL EST NOTRE RAPPORT À LA MORT ?

Mais, à la différence d'un enfant, qui prendra peu à peu son autonomie, un chien ou un chat restera dépendant de nous toute sa vie, ce qui intensifie la relation, et sans doute aussi le chagrin lié à sa disparition. « Pour moi qui n'ai jamais voulu d'enfant, Roudoudou a sans doute été un bébé de substitution, reconnaît Stéphanie. Bien sûr, ce n'est pas le même enjeu : je ne m'inquiétais pas pour ses études ou pour son avenir mais je veillais à sa santé, à son alimentation, à son bien-être. Je le choyais comme un enfant et j'avais le temps de bien m'en occuper puisque je travaille à la maison. »

Contrairement aux idées reçues, la disparition des animaux de compagnie n'affecte pas que les célibataires, les couples sans enfant ou les personnes âgées en proie à la solitude. « La majorité de mes patients sont très entourés, avec des enfants, des amis et d'autres animaux, mais ils viennent tout de même me consulter car ils n'arrivent pas à s'en remettre », assure Frédérique Blot, psychologue clinicienne et thérapeute spécialisée dans le deuil animalier (feerie-animale.com). Pour elle, la manière dont nous vivons le deuil de notre animal dépend de la manière dont nous l'avons investi mais aussi de notre rapport à la mort de manière plus générale. « Certains digèrent la mort plus facilement car ils ont moins de difficultés à lâcher prise avec ce qui n'est plus, constate-t-elle. D'autres, au contraire, peuvent rester bloqués dans la souffrance pendant des années car ils sont plus nostalgiques, plus attachés au passé et cherchent davantage à contrôler leurs émotions et leur environnement. Or la mort, c'est l'incontrôlable par excellence, surtout celle des animaux, qui décèdent parfois de manière brutale, par négligence, accident ou même meurtre. »

Même s'il n'est pas toujours compris par vos proches ni reconnu par la société, votre chagrin est légitime. « Beaucoup rétorquent qu'un animal reste un animal, mais la douleur du deuil n'est pas liée à la catégorie de l'objet d'amour, plutôt à la relation qui s'est nouée avec lui », rappelle Frédérique Blot. Il est donc tout à fait logique de prendre le temps de dire au revoir à celui qui vous a accompagné si fidèlement pendant tant d'années.

CES RITUELS CONSOLATEURS

Lui écrire une lettre ou confectionner un livre avec ses plus belles photos, décorer son urne funéraire avec les enfants, organiser une cérémonie d'adieu au cimetière animalier ou au centre de crémation, planter un arbre dans son coin favori du jardin... Il existe bien des rituels possibles pour rendre un dernier hommage à son animal. Et même si votre entreprise ne vous offre aucun jour de congé lors de sa disparition, vous avez le droit de prendre soin de vous et de vous accorder, lorsque c'est possible, quelques jours de répit pour digérer la nouvelle. « Comme dans tout deuil, il vaut mieux éviter de tout garder pour soi et libérer au maximum ses émotions – colère, culpabilité – avec ses proches ou avec un professionnel », recommande Frédérique Blot. Stéphanie, elle, a eu la chance de pouvoir compter sur son compagnon, lui aussi très attaché à Roudoudou. « Il comprenait ma douleur, on a partagé cela ensemble, ce qui nous a aidés à aller de l'avant, raconte-t-elle. Depuis, on a adopté un autre chat abandonné, qu'on adore mais qui est très différent du précédent. J'essaye de me préparer mais je sais que le jour où il partira, ce sera dur à nouveau. » ●

LIUDMILA CHERNETSKA/GETTY IMAGES



Ce que *NOS MOTS D'AMOUR* disent de nous

Ils ont beau avoir été dits et redits, écrits et réécrits, chantés, murmurés, déclamés, les mots de l'amour, et la façon dont on les utilise (ou pas) pour exprimer ce que l'on ressent, en disent long sur nous, sur la singularité et l'état d'une relation, mais aussi sur notre époque.

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

ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT POUR PSYCHOLOGIES

« Dis-le-moi, dis-le-moi, dis-le-moi, dis-le-moi que tu m'aimes, dis-le-moi, dis-le-moi, raconte-moi comme tu m'aimes, dis-le-moi, dis-le-moi ce je t'aime », implore, supplie, profère la chanteuse Zaho de Sagazan. Comme une incantation, une prière vibrant à l'unisson avec toutes les déclarations et tous les appels d'amour chantés depuis la nuit des temps. Avec des inflexions de voix et une mélodie aussi enveloppantes et lancinantes qu'une berceuse. Et sans doute qu'il remonte loin en nous, ce besoin insatiable de dire l'amour et de se l'entendre dire. Aussi loin que notre soif d'aimer et d'être aimé.

UN BESOIN ARCHAÏQUE

« C'est très courant l'amour, note en souriant la psychanalyste Sophie Cadalen[1], mais toujours extraordinaire. Même quand on a déjà aimé, c'est toujours inédit, singulier, et cette étrangeté, en même temps qu'elle nous porte et nous transporte, nous fragilise – et si l'on n'était pas ou plus aimé ? – et nous fait peur. Les mots servent à apprivoiser, assurer le lien. Comme une déclaration incessante qui va de pair avec une question : sommes-nous (encore) dans ce registre-là ? »

Quoi de plus déstabilisant que cette émotion qui nous rend dépendant de l'émotion d'un autre, et qui, aussi loin qu'elle nous ramène, fait écho à un premier lien où l'on n'a eu de cesse de demander à être rassuré, « dans le calme aimant » des bras de nos mères, comme dit le poème mis en musique par Henri Duparc, évoquant le doux temps de l'endormissement, ce « moment des histoires racontées, le moment de la voix, qui vient me fixer, me sidérer », développe Roland Barthes dans un chapitre de ses Fragments d'un discours amoureux.

Que l'on ait été bercé ou non, enfant, par ces mots qui caressent (« le langage est une peau : je frotte mon langage contre l'autre », écrit encore Roland Barthes), chaque histoire d'amour vient nous confronter à ce besoin. « Le langage amoureux est là aussi bien pour assurer que cela va de soi qu'on s'aime, note Sophie Cadalen, que pour rappeler, à certains moments de la relation, que rien ne va de soi ("mais là aujourd'hui, je te regarde et je réalise que je t'aime"). » D'où la nécessité renouvelée, notamment à chaque étape de la relation, de réinventer les mots pour le dire.

UN VOCABULAIRE EN ÉVOLUTION

Fantasme, fusion, appropriation, solidification. Dans son livre consacré au langage de l'amour[2], la linguiste Julie Neveux distingue quatre grandes phases de l'amour, auxquelles correspond un langage particulier. Des mots qui donnent un « sens », à l'aube de la relation (« il fallait qu'on se rencontre », « c'était lui.elle »...), à ceux qui figent l'autre et le lien dans la phase finale, on passe bien sûr par le « je t'aime », « jamais détrôné, note la linguiste[3], car dans sa simplicité (sujet-verbe-complément), il est à la fois l'affirmation que l'on identifie ce qu'on éprouve, et une adresse à l'autre : "Et toi, est-ce que tu m'aimes aussi ?" » Appartiennent à cette phase d'entrée en dépendance, les « tu me manques », ainsi que les « mots d'éternité » (« à jamais », « pour toujours »...), « qui nous engagent, nous projettent dans le futur, et donnent la mesure de l'intensité de notre sentiment ».

Puis, avec le temps du quotidien partagé, vient celui « des petits noms qui marquent le désir d'appropriation, décrit Julie Neveux, et disent aussi l'effet que l'autre nous fait ». « Mon bébé », « ma puce », « mon chéri », « mon amour »... Autant de mignonneries qui participent à tisser un cocon à deux, mais peuvent aussi – de manière inconsciente – réduire l'autre à un rôle, l'infantiliser, parfois pour se protéger de l'ascendant qu'il ou elle pourrait avoir sur nous.

« Ces quatre langages, en fait, sont comme un mille-feuille, souligne Julie Neveux : différentes possibilités de s'adresser à l'autre, qui coexistent. Tant que le discours amoureux circule entre les quatre, tout va bien, rien n'est figé. » ●●●

“Le plus important, c’est de ne pas attendre de l’autre qu’il ait la même façon de s’exprimer que soi”

• YSÉ, 28 ANS •

●●●

À CHACUN SON « JE T’AIME »

C’est tellement difficile, en réalité, d’exprimer en mots (rationnels) ce que l’on ressent. D’autant que pour dire une émotion aussi complexe et singulière, on ne dispose que d’une langue commune, d’expressions déjà tellement utilisées, parfois dévoyées. Comment trouver la sienne ? Comment oser encore dire « je t’aime » ?

« Je me souviens très bien de la première fois où je le lui ai dit, raconte Hannah, 35 ans. Tous les feux étaient au vert, mais j’ai pris mon temps, je me suis préparée, puis je me suis lancée. Pas par écrit : c’est si joli à entendre. Je l’ai dit simplement, sans rien attendre en retour. C’était si bon. Sur le moment, il n’a rien répondu. Plus tard, il m’a appelée “mon amour”, et m’a dit lui aussi “je t’aime”. Dix ans plus tard, on se le dit rarement, pour ne pas banaliser le terme. Mais on a un petit carnet, placé sur une table dans l’entrée, comme un journal avec des dates, où on note la liste des courses, et entre la lessive et le fromage, des petits mots tendres… »

Face à l’« inexprimable[4] » de l’amour, chaque duo invente son style. Certains se déclarent dans une langue étrangère qui deviendra celle des instants d’intimité. D’autres se fabriquent une langue rien qu’à eux. « J’ai encore le lexique qu’on avait fait ensemble, se souvient Astrid, 55 ans : une cinquantaine de pages avec nos mots à nous, et leur définition. Notre lien repose en grande partie encore, après vingt-cinq ans de montagnes russes, sur ce langage commun, une malice, une façon de rendre l’existence plus légère. » Swann et Odette de Crécy, dans *À la recherche du temps perdu* de Marcel Proust, ne faisaient pas l’amour, ils faisaient « catleya »… « Ces langages codés sont une façon pour certains couples de s’isoler, dans le bon sens du terme, commente Sophie Cadalen. Ils veulent faire île parmi un archipel, et ils l’affirment. »

Mais tout le monde n’a pas un rapport aussi fluide au discours. « La difficulté à dire, souligne la psychanalyste, n’est pas forcément pathogène. Pas non plus forcément la conséquence d’une éducation “taiseuse”. On peut avoir grandi dans un bain de mots et être peu apte à dire. Nous vivons dans une culture de l’expression obligée, mais il y a parfois plus de profondeur chez quelqu’un qui ne dit pas les mots ou qui les distille, à des moments précis, que chez certains qui les balancent à tort et à travers, souvent moins dans l’impulsion d’un amour qui inonde que dans l’anxiété, l’attente d’un moi aussi qui signifierait qu’on est dans le même temps, au même endroit du même amour, ce qui n’existe pas. Parfois, plus on parle, moins on dit. Il y a des mots “d’amour” qui remplissent un vide, et dispensent de l’action d’aimer. »

DIRE OU ÉCRIRE ?

« Je t’aime » n’est pas forcément performatif. Le dire ne suffit pas. L’amour se fait aussi, dans l’intimité des corps, et celle de la vie quotidienne. « Arthur dit peu de “mots d’amour”, mais il a son *love language,* explique Ysé, 28 ans. Il me prépare les repas que j’aime, prend soin de moi, me soutient. Moi, j’en dis beaucoup plus, mais comme j’en dis à tout le monde, ce qui a surtout du sens entre nous, c’est quand je l’encourage, que je lui dis qu’il est beau, que je l’admire, que j’adore être avec lui, quand je l’écoute aussi… Le plus important, je trouve, c’est de ne pas attendre de l’autre qu’il ait la même façon de s’exprimer que soi. »

Ysé parle, Arthur agit. Il écrit aussi, la grande alternative avec les mots d’amour. De longues lettres qui bouleversent Ysé, à chaque date anniversaire, mais qui ne le privent pas des SMS de tous les jours, plus laconiques, ludiques, ironiques. Cette nouvelle façon d’écrire-parler qui, loin de dire l’impasse du discours amoureux, montre sa faculté à se réinventer, à jongler entre les grands classiques et les formes contemporaines. Le propre d’une langue vivante, toujours sur la brèche. Comme l’amour. ●

1. Autrice notamment d’*Aimer sans mode d’emploi* (Eyrolles, 2014) et de *L’Aventure du divan, ma vie de psychanalyste* (Philippe Rey, 2024).
2. *Le Langage de l’amour, de la rencontre à la rupture, comment les mots révèlent nos sentiments* de Julie Neveux (Grasset, 2022).
3. Dans une interview sur Brut en novembre 2022.
4. Voir le chapitre « Inexprimable amour » des *Fragments d’un discours amoureux* de Roland Barthes (Points, “Essais”, 2020).

PSYCHOLOGIES
CROISIÈRES

ÉVÉNEMENT LECTEURS

Sur les traces d'Agatha Christie

Croisière sur le Nil du 21 au 28 février 2026



AVEC VOUS À BORD !

Très chers lecteurs,

Entre histoire et découvertes, nous vous proposons de retracer le **destin incroyable d'Agatha Christie,** avec une invitée passionnante, **Anne Martinetti***, celle qui a le plus écrit sur **"la reine du crime".** Au cours de cette **croisière de 8 jours sur le Nil à bord du Star of Luxor,** un bateau 5 étoiles, vous découvrirez de vraies merveilles telles que le temple de Karnak, la Vallée des Rois, Louxor... En **formule tout inclus** au départ de Paris : les vols, la pension complète avec boissons et 8 excursions** dont la **visite exclusive de la tombe de Seti 1,** sont compris. Avec un **accompagnement francophone,** vivez une expérience authentique et mémorable ! Renseignez-vous vite !

L'équipe Voyages Lecteurs

*Le Star of Luxor, navire 5**

* sauf cas de force majeure

**sauf excursion d'Abu Simbel

EN PARTENARIAT AVEC CroisiEurope

Téléchargez la documentation sur

www.voyages-lecteurs.fr/psy

OU

Informations & réservations :

01 41 33 56 56 en précisant **PSYCHOLOGIES**

du lundi au vendredi de 9h à 18h, le samedi de 9h à 12h et de 13h à 17h

OU Demandez votre brochure sans engagement en retournant ce coupon à : Psychologies - Croisière Agatha Christie - 59898 Lille Cedex 09

M086 # L1598523 | Code article : 785063

Nom* : ..... Prénom* : .....

Adresse* : .....

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

email : .....

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

Crédits photos : ©Shutterstock.com, @CroisiEurope

VOYAGES LECTEURS



VIVRE AVEC *UN.E FAN*

Ils bavent d'admiration pour une star, une équipe ou un univers. Et finissent parfois par en baver eux-mêmes… Cet amour immodéré est-il bien raisonnable? Comment le comprendre, quand le temporiser? Les réponses de la psychanalyste Virginie Megglé.

PAR **AURORE AIMELET**

QU'EST-CE QU'IL SE PASSE ?

À l'origine, le mot « fan » vient de l'anglais *fanatic* et désigne un être à la ferveur religieuse intense. « Si aujourd'hui le terme s'est éloigné du champ spirituel, reste qu'être fan, c'est auréoler une célébrité (artiste, sportif…), un groupe ou une équipe, un univers (l'informatique, le foot, la saga *Harry Potter*…), et porter l'un.e ou l'autre au rang de divinité », remarque Virginie Megglé. Johnny Hallyday faisait lui-même le parallèle en chantant « Les gens m'appellent l'idole des jeunes »… L'exaltation est un processus naturel. « L'individu a besoin de figures sur lesquelles projeter son admiration. Imaginer que ces modèles sont plus grands que lui l'aide justement à progresser puisqu'il peut s'y identifier en ayant la sensation de s'élever. Avoir un héros ou une lubie est donc très courant dans l'enfance, et jusque dans l'adolescence, celui-ci ou celle-ci semblant détenir la réponse à de nombreux problèmes. » Cette admiration est généralement appelée à s'estomper quand on gagne en confiance et qu'on devient adulte, donc plus à même de composer avec les contraintes inhérentes à la vie. « Mais puisque nous avons tous une âme d'enfant, il est possible de cultiver son engouement ! » Les fans, en idéalisant, tendent à échapper à la dureté du monde. « C'est un espace de rêve qui leur permet de s'éloigner d'un réel déroutant ou douloureux. »

POURQUOI C'EST DIFFICILE ?

Le risque de la vénération est de s'y enfermer. « Ce qui était un refuge peut devenir un piège lorsque les fans s'excluent de la véritable appartenance, celle de leurs parents et de leurs pareils. » Quand la passion devient

PLAINPICTURE/ANKE DOERSCHLEN

dévorante, elle peut engendrer des comportements problématiques : dépenses excessives, pensées obsessionnelles, fétichisme, mimétisme caricatural, ou tyrannie vis-à-vis de l'entourage et même de la célébrité tant aimée. « Certains tombent dans une dépendance affective qui a peu de chances d'être comblée. Leurs attentes vis-à-vis de cet idéal sont si grandes que des sentiments de frustration ou de mélancolie peuvent apparaître. » Obnubilés par le prochain autographe, album, apparition en public, nouveauté, match, interview ou post, ils ne vivent que pour l'objet de leur désir. « L'entourage, lui, est exclu. Et inquiet. »

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

Pour Virginie Megglé, on a toujours raison de s'inquiéter devant des conduites obsessionnelles. « Ce qui ne veut pas dire dramatiser ! Mieux vaut éviter de transmettre son désarroi afin de ne pas accentuer l'insécurité. Veiller aussi à ne pas entrer dans le désir ou le délire des fans : de la même façon qu'on n'achète pas d'alcool à une personne dépendante, il n'y a pas à alimenter soi-même la passion des autres. Mais il ne faut pas l'interdire non plus puisque ce serait prendre le risque qu'il s'y adonne en cachette. » De même, on évitera de discriminer, accuser, ou ridiculiser. « Il est préférable de faire preuve de tact et de favoriser le dialogue : s'intéresser à la célébrité ou au monde magnifié, demander ce que les fans recherchent (réconfort, modèle de réussite, évasion...), parler aussi de ses anciens coups de cœur personnels pour créer de la complicité. » On gagnera également à proposer d'autres activités, sorties, rencontres... Bref, à explorer de nouveaux terrains pour renoncer à l'exclusivité, ouvrir l'esprit et favoriser le retour à la réalité. « Surtout, il convient de rester patient. Le sevrage prend toujours du temps, et il en faut pour trouver des alternatives pérennes qui puissent enthousiasmer les fans sans les emprisonner. »

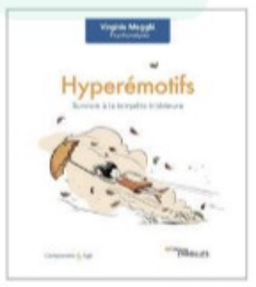
ET CÔTÉ THÉRAPIE ?

Lorsque ces derniers se montrent excessifs, il est important de ne pas minimiser la situation, surtout lorsqu'il s'agit d'un enfant ou d'un adolescent en pleine construction de ses sentiments de sécurité et d'identité. « Ce que l'on nomme "pathologie" signifie, étymologiquement, "logique de la passion" ! Celle-ci n'est pas honteuse mais elle est tyrannique. Si la ferveur est censée pallier un vide existentiel ou affectif, il est utile de consulter un ou une psychothérapeute. Dans un premier temps, les parents peuvent le ou la rencontrer seuls, pour pouvoir se poser et se recentrer, parler de leur détresse, de leur impuissance, oser dire que ce culte leur pose problème. Ils seront ensuite plus stables pour s'en ouvrir à leur fils ou fille : "Je comprends ta passion mais cela m'inquiète et j'aimerais qu'elle ne te prenne pas tout ton temps, esprit, argent. Nous pourrions en parler ensemble à quelqu'un, qu'en dis-tu ?" » Les fans se sentiront ainsi entendus, rassurés sans être jugés, ce dont ils ont grand besoin, comme en témoigne leur attachement si singulier. ●

Des ressources pour avancer ensemble

- **Un sujet de philosophie sur lequel réfléchir :** l'admiration vient-elle du désir de se rapprocher de quelqu'un, de quelque chose, ou de s'éloigner de soi ?
- **Un sport à pratiquer :** une pratique collective permettrait aux fans de passer du temps avec des gens qui ne partagent pas le même centre d'intérêt – mieux vaudrait choisir le basket en cas de passion pour le foot.
- **Une activité à partager :** le *fan art* consiste à réaliser sa propre œuvre (texte, dessin, musique, vidéo, blog) en s'inspirant de celle dont on est fan, pour créer et plus simplement consommer.
- **Un film à voir :** *Le Fan* de Tony Scott (1997). Robert De Niro, désœuvré et passionné de baseball, voue un véritable culte à son joueur préféré, incarné par Wesley Snipes. Alors que celui-ci accumule les mauvais résultats, il décide de l'aider... jusqu'à franchir de dangereuses limites.
- **Un roman à lire :** *Klara et le soleil* de Kazuo Ishiguro (Gallimard, 2021). Dans ce roman d'anticipation dystopique, Klara, androïde, observe la fascination humaine pour certaines figures, entre projection et espoir.

À LIRE



Hyperémotifs, survivre à la tempête intérieure de Virginie Megglé. La psychanalyste, spécialiste des dépendances affectives et des troubles de l'enfance et de l'adolescence, analyse les mécanismes de l'hyperémotivité, une sensibilité particulière souvent présente chez les fans (Eyrolles, "Poche", 2025).

LES THALASSOS PSYCHOLOGIES

EXCLUSIVEMENT RÉSERVÉES À NOS LECTEURS



THALAZUR



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

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

au Thalazur Carnac

Cure Reconnexion à soi

- **Du 7 au 13 décembre 2025**
- **Du 1er au 7 février 2026**

Mon programme au Thalazur Carnac

8 soins thalasso

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



3 massages

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

3 séances pratiques

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

3 ateliers

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

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



Avec la présence de **Tamara Wenish**

SOINS • MASSAGES • CONFÉRENCE • ATELIERS

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



au Thalazur Antibes

Cure Harmonie énergétique

- **Du 23 au 29 novembre 2025**

Mon programme au Thalazur Antibes

8 soins thalassos

- 1 gommage du corps à sec ou sous fine pluie d'eau de mer
- 2 bains de mer hydromassants
- 1 enveloppement d'algues aux 3 thés
- 1 application de boues marines
- 2 lits hydromassants
- 1 douche oscillante NOUVEAU

4 massages

- 1 massage sous affusion
- 1 massage Ayurvédique Marma by Thalgo
- 1 massage Aroma
- 1 massage Bols Tibétains NOUVEAU

7 séances pratiques et ateliers

- 1 atelier Refléxologie plantaire NOUVEAU
- 1 séance méditation sonore aux bols tibétains NOUVEAU
- 1 séance d'aquabiking
- 1 séance aquatique de jets sous-marins
- 2 séances aquatiques de « Vitalité Marine »
- 1 séance de pilates

1 conférence sur la réflexologie plantaire NOUVEAU

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

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

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

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

M086 # L1598523

☐ **Antibes** (784611) ☐ **Carnac** (784850)

Nom* : ..... Prénom* : .....

Adresse* : .....

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

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

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

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

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

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

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

VOYAGES LECTEURS



PICKAWOOD_0SFXSEP8EIA-UNSPLASH

C'EST BON À SAVOIR

Connaissez-vous la croyance en un monde juste? Ce biais cognitif analysé par Aurore Aimelet aide à comprendre certaines de nos réactions. Oui, nous aimons que le monde tourne rond quitte à déformer les choses. Toujours à propos des petits arrangements avec la réalité, toute vérité est-elle bonne à dire? Violaine Gelly répond à cette question existentielle. Elle nous parle du paradoxe du menteur sur lequel se penchent les philosophes depuis... deux mille cinq cents ans! Passionnant!

Toute vérité est-elle bonne *À DIRE ?*

Trop souvent confondue avec une opinion toute personnelle, cette question en soulève deux : de quelle vérité parlons-nous ? Et dans quelle intention envisageons-nous de l'énoncer ? Réflexions sur une arme à double tranchant.

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

Depuis le talent allégorique des artistes antiques, la Vérité est représentée en jeune femme nue, sortant d'un puits, regardant dans un miroir. Sa nudité indique qu'elle est sans possibilité de se camoufler. Le puits signifie qu'il faut parfois profondément creuser pour la dénicher. Et le miroir lui permet de se voir telle qu'elle est. Pourtant, tels l'avers et le revers des pièces de monnaie, cette Vérité devrait avoir deux faces, l'une lumineuse et bienveillante ; l'autre, acerbe et violente. Laquelle choisissons-nous de montrer quand nous décidons de la dire ? La sagesse des proverbes nous dit que « toute vérité n'est pas bonne à dire ». Ce n'est pas la voie qu'empruntent ceux qui en font une vertu cardinale, une déesse thaumaturge qu'on ne peut faire taire. Celle que peignait Zola dans son *J'accuse* : « Cette pauvre vérité, nue et frissonnante, huée par tous, que tous semblaient avoir intérêt à étrangler, a en elle une puissance qui emporte tous les obstacles. Le jour où elle éclate, elle fait tout sauter avec elle. Vous avez beau enterrer la vérité, elle chemine sous terre, elle repoussera un jour de partout, elle éclatera en végétations vengeresses. » Le défenseur du capitaine Dreyfus doit se retourner dans sa tombe devant la vérité d'aujourd'hui, confondue avec le jugement ou la conviction, dont l'excès des réseaux sociaux prend l'apparence pour déferler dans les *fake news* et nourrir la controverse. « La » vérité est devenue « ma » vérité, comme si elle pouvait se confondre avec toutes les formes d'opinion ou l'expression d'une sincérité.

ELLE VARIE D'UNE SOCIÉTÉ À L'AUTRE...

Selon les définitions des dictionnaires, il n'existe qu'une vérité : l'adéquation entre un jugement et une réalité objectivement observable. Si je dis « Il pleut », c'est objectivement conforme à la réalité de cette eau qui tombe du ciel. Pourtant, quand Donald Trump dit : « Un homme est un homme, une femme est une femme », il semble énoncer une vérité objectivement identifiable. Mais qui peut encore oser dire que c'est la vérité de tous les corps, de tous les ressentis, de toutes les expériences ? Dès le XVII[e] siècle, Blaise Pascal expliquait que la vérité est question d'interprétation et de contexte, avec son célèbre : « Vérité en deçà des Pyrénées, erreur au-delà. » Plus près de nous, Camus suggérait dans *Le Mythe de Sisyphe* (Gallimard, "Folio essais", 1985) : « Il n'est point de vérité, mais seulement des vérités. » En écho, Michel Foucault insistait : ce que nous considérons comme « vrai » est façonné par des discours, des institutions et des relations de pouvoir. La vérité est liée aux contextes historiques et culturels, et varie d'une société à l'autre.

IDÉES CLÉS

La vérité est objectivement DESCRIPTIBLE.

Mais elle est avant tout affaire de SUBJECTIVITÉ.

Elle est d'abord à regarder dans NOTRE LIEN AVEC L'AUTRE.

... SE NOURRIT DE NOTRE HISTOIRE

Alors, si l'on admet que chacun perçoit le monde à travers un prisme singulier, qui parle quand nous assénons à l'autre « ses quatre vérités » ? Est-ce notre culpabilité qui nous pousse à avouer à notre partenaire cette attirance pour un ou une autre ? Est-ce la jalousie qui nous conduit à dénigrer la parole d'un ami à coup de « Y a que la vérité qui blesse » ? Est-ce l'affirmation d'une emprise ou d'un pouvoir ? Pas besoin d'être Sigmund Freud pour savoir que « notre » vérité se nourrit de notre passé, de nos croyances, de nos émotions et désirs inavoués. Sans oublier les modes de résistance tels que le déni. Dans nos relations, la vérité est une clé d'authenticité vers l'autre. Mais lequel d'entre nous n'est pas adepte de ces « mensonges blancs », ces petites inexactitudes que nous utilisons pour protéger ceux que nous aimons. Dans son film *Les Miens* (2022), Roschdy Zem met en scène son oncle qui, à la suite d'un traumatisme crânien, balance ce qu'il pense à tous les membres de sa famille. Son fils est un branleur, sa nièce une pétasse, et il se fiche comme d'une guigne de ce qui leur arrive... (*Spoiler :* il se retrouve finalement tout seul). Mais qui sommes-nous pour considérer que notre vérité est utile à l'autre ? Et pourquoi imaginons-nous que cette vérité va l'aider ? Vous imaginez un monde peuplé ●●●

ILLUSTRATION LÉA CHASSAGNE POUR PSYCHOLOGIES

●●●

d'Alceste ? « Je veux qu'on soit sincère, lance le personnage du *Misanthrope* de Molière, et qu'en homme d'honneur, on ne lâche aucun mot qui ne parte du cœur. Je veux que l'on soit homme, et qu'en toute rencontre le fond de notre cœur dans nos discours se montre, que ce soit lui qui parle, et que nos sentiments ne se masquent jamais sous de vains compliments. » Est-ce que cela vaut vraiment le coup de dire à tante Germaine que ses pulls de Noël sont pathétiques ? Ou à nos enfants qu'on n'a pas envie d'afficher leurs dessins sur la porte de notre frigo ?

... PROTÈGE OU DÉTRUIT

Dire la vérité peut être altruiste. À condition que notre intention soit claire et que nous prêtions attention aux conséquences. La vérité, lorsqu'elle est exprimée avec bienveillance et empathie, est un outil puissant de connexion et de guérison. Sans ces qualités, elle devient une arme destructrice. Le philosophe allemand Jürgen Habermas[1] soutient que la vérité ne peut pas être simplement définie de manière objective ou absolue. Au lieu de cela, il propose qu'elle soit envisagée dans un contexte d'interactions humaines qui dépendent de trois conditions. L'universalité : tous les participants doivent avoir la possibilité de participer au dialogue. L'égalité : chaque voix doit être entendue et respectée. La transparence : les intentions et les motivations des participants doivent être claires. La vision de la vérité de Habermas est profondément ancrée dans la communication et le consensus. Pour lui, la vérité n'est pas une réalité statique à découvrir, mais un produit dynamique de l'interaction humaine. Ce qui répond aux questions : doit-on dire la vérité aux toxiques, aux abuseurs, aux harceleurs ? Doit-on dire une vérité qui nous menace ou nous insécurise ?

... INTERROGE NOTRE PROPRE AUTHENTICITÉ

Une autre réponse est à trouver dans l'Évangile, qui annonce : « La vérité vous rendra libre[2]. » Ici, le mot hébreu traduit est *émèt,* qui signifie aussi fidélité. Pour dire la vérité, il convient de regarder comment nous sommes fidèles à nous-même et aux autres. La quête de la vérité ne commence-t-elle pas par une introspection sincère ? Nous sommes souvent nos pires juges. Nos vérités intérieures ne nous sont pas toujours accessibles. La psychanalyse nous enseigne que le travail sur soi passe par l'acceptation de nos vérités les plus sombres. En nous confrontant à nos propres mensonges, nous pouvons trouver un chemin vers une vie plus authentique. Oui, il y a des vérités qui apportent un sentiment de libération ! Avouer un mensonge peut être un chemin de libération. À condition de savoir quelle est l'intention derrière cet aveu. Donc à connaître la vérité sur soi. Comme le disait Camus : « La vérité est un produit de l'engagement. » Le premier d'entre eux est celui de l'authenticité de la relation. Sans oublier celle que nous nous devons à nous-mêmes. Que sert la vérité ? Et à qui sert-elle ? ●

1. Jürgen Habermas, auteur de *Théorie de l'agir communicationnel* (Fayard, 1987).
2. Evangile selon saint Jean, 8, 31-42.

LE PARADOXE DU MENTEUR

L'histoire est racontée par le philosophe Diogène Laërce. Épiménide le Crétois affirme : « Tous les Crétois sont des menteurs. » Soit il dit vrai, alors il ment (puisqu'il est lui-même crétois) et son affirmation est fausse (puisque tous les Crétois mentent). Soit, au contraire, il ment, alors son affirmation est vraie. La vérité pourrait ainsi être vraie et fausse en même temps. Ce paradoxe a rendu fous les philosophes pendant deux mille cinq cents ans. La légende veut même que l'un d'entre eux, Philatos, se soit suicidé devant l'incapacité à le résoudre. Comment démonte-t-on aujourd'hui le paradoxe du menteur ? Si la vérité repose sur un jugement objectivement observable, alors la généralisation « Tous les Crétois sont des menteurs » ne peut pas être vraie puisqu'elle n'est pas vérifiable.

À LIRE



Éthique de la sincérité, survivre à l'ère du mensonge d'Elsa Godart.
La philosophe et psychanalyste interroge, à l'heure des réseaux sociaux, illusion et vérité (Dunod, "Poche", 2025).



De la vérité et du mensonge au sens extra-moral de Friedrich Nietzsche.
Les êtres humains s'enorgueillissent de leur intellect et veulent atteindre la vérité. Mais d'où vient la « pulsion de vérité » ? Est-elle réellement coupée du mensonge, de l'illusion et de l'oubli ? (Flammarion, "GF philo", 2023).

DR

La croyance en un monde juste

Chaque mois, *Psychologies* fait toute la lumière sur un biais cognitif, un filtre de la pensée qui peut altérer notre jugement. Dans ce numéro, nous interrogeons notre besoin presque viscéral de cohérence.

PAR **AURORE AIMELET**



« On récolte ce que l'on sème », « On a ce que l'on mérite »... Ces expressions populaires illustrent un principe profondément ancré en nous : la croyance en un monde juste. Dans une version karmique simpliste, on estime que les méchants doivent être punis et les bons, les gentils, toujours gagner à la fin. Cette idée a été formalisée par le psychologue canadien Melvin Lerner. Dans une première étude de 1965[1], des témoins sont invités à juger la performance de deux complices s'attelant à résoudre une même anagramme. L'un des deux a été tiré au sort pour obtenir une récompense et les observateurs le savent. Pourtant, ils vont rapidement estimer que la rétribution est amplement méritée en supposant qu'elle est liée à une meilleure performance. En 1966[2], Melvin Lerner s'associe à Carolyn Simmons dans une autre recherche : les participants doivent cette fois-ci juger le tempérament d'une personne qui, alors qu'elle participe à une tâche d'apprentissage, reçoit des chocs électriques en cas d'erreur ! Plus elle semble souffrir et plus les observateurs se sentent impuissants, plus elle est dévalorisée. Nous avons donc tendance à féliciter les chanceux et à blâmer les moins fortunés, en attribuant leur bonheur ou leur malheur à leur comportement ou leur nature. Il faut que le monde tourne rond ! Envers et contre tout.

RÉCOMPENSE ET PUNITION

« De nombreux événements dont nous sommes témoins contredisent la croyance en un monde juste. Mais quand une croyance qui nous importe se trouve mise en défaut, elle résiste le plus souvent. On minimise ou on déforme des informations qui dérangent », explique Jacques Van Rillaer, professeur de psychologie. Parce que les injustices nous font horreur et que les dissonances cognitives qu'elles engendrent nous plongent dans le désarroi, nous préférons réécrire l'histoire et imaginer évoluer dans un univers ordonné, prévisible, contrôlable. Ainsi, nous donnons du sens à ce qui arrive, quoi qu'il arrive. Et nous épargnons l'angoisse liée à l'incertitude de la vie. Le problème de cet a priori est qu'il présente des limites. Il nous encourage à rationaliser, voire justifier les inégalités. Il peut aussi culpabiliser les victimes, facilement rendues responsables de leur sort, ce qui renforce leur traumatisme. Enfin, il tend à sous-estimer des facteurs extérieurs, comme la malchance ou les conditions sociales. Résultats : des jugements erronés et la stigmatisation de certains de nos contemporains. Mieux vaudrait parfois éviter de simplifier le karma. ●

1. « Evaluation of performance as a function of performer's reward and attractiveness », *Journal of Personality and Social Psychology*, 1965.
2. « Observer's reaction to the "innocent victim" : Compassion or rejection ? », *Journal of Personality and Social Psychology*, 1966.

GEORGEPETERS/GETTY IMAGES

MARGARET I. LITTLE

LA PSY AU SERVICE DU LIEN

Sa mère abusive l'a abîmée, profondément. Devenue médecin puis psychanalyste, elle a conceptualisé la façon dont nos liens les plus anciens se rejouent dans la cure analytique. Un apport essentiel à la thérapie relationnelle.

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

Au début de notre histoire, il y a une petite fille qui n'avait pas été aimée. Née en Australie à la fin du XIXe siècle, Mabel Houghton avait grandi entre un père alcoolique et instable, une mère dominatrice et deux frères aînés tyranniques. Tout cela à proximité d'un bagne où son père faisait travailler les forçats, des hommes déshumanisés et dangereux. Mabel s'était extirpée de cet enfer de violences en s'exilant en Grande-Bretagne et en devenant madame Little, l'épouse d'un modeste instituteur. C'est aussi l'histoire de Margaret, la fille de Mabel, mère détruite, incapable d'aimer. C'est l'histoire d'une psychanalyste qui passa sa vie à chercher comment se libérer de cette figure

maternelle à travers ses propres analystes. Et c'est enfin l'histoire d'une page universelle de l'histoire de la psychanalyse à laquelle a donné naissance cette lignée de petites filles fracassées, celle du contre-transfert.

LA NAISSANCE D'UNE « NON-PERSONNE »

Née en 1901 à Bedford, Margaret Little connaît une enfance de souffrances. Physiques d'abord. Dans les douleurs d'une maladie cœliaque et d'une hernie hiatale, elle grandit au rythme de nombreux malaises. Psychiques ensuite. Victime de sa propre enfance, Mabel est une mère rongée par les angoisses de toutes sortes. Elle assure à ses enfants que tout peut leur arriver, n'importe quand. Sa paranoïa la coupe de toute relation sociale et la rend suspicieuse, contrôlante, intrusive et maladivement possessive. Les enfants naviguent en pleine tempête émotionnelle permanente, dans une alternance de moments câlins et de violences, y compris sexuelles. « Il a fallu vivre avec cette imprévisibilité », résumera sobrement Margaret plus tard. Grâce à son intelligence, la jeune fille perçoit rapidement que son salut passera par les études. Bien qu'elle ne soit guère attirée par la médecine, elle y entrevoit l'indépendance financière vitale qu'elle espère pour mieux fuir le foyer parental. En 1927, elle s'installe comme médecin généraliste, mais enchaîne attaques de panique et plongées dans la dépression. Lorsque Margaret décide de commencer une analyse pour comprendre pourquoi sa vie est un tel enfer, elle a 34 ans. Il lui faudra trois rencontres thérapeutiques pour sortir de ces abysses d'angoisse.

Son premier psy, le « docteur X », comme elle l'appelle, est d'obédience jungienne. Pendant trois semaines, elle ne dit rien, recroquevillée sur le divan, alors qu'il se contente de lui masser le ventre. Un jour, il lui assène : « Pour cesser de souffrir, soyez juste vous-même. » Cette injonction la met dans tous ses états : comment pourrait-elle être elle-même alors qu'elle se considère comme une « non-personne » ? Totalement habitée par sa mère, elle ne sait rien d'elle-même. Coincée dans cette relation symbiotique, Margaret est incapable de savoir qui elle est, qui elle peut être. Si elle s'y risque, elle fantasme le pire : la destruction absolue, le démembrement, l'anéantissement. La folie.

> "J'ai connu le succès et l'échec, le plaisir et la souffrance, mais je trouve que la vie vaut la peine d'être vécue"
>
> • MARGARET I. LITTLE •

DATES CLÉS

1901
(21 mai) Naissance à Bedford (Grande-Bretagne).

1927
Diplômée en médecine.

1940
Analyse avec Ella Sharpe.

1949
Analyse avec Donald Winnicott.

1992
Publie *Des états-limites*.

1994
(27 novembre) Mort à Turnbridge Wells (Grande-Bretagne).

MÈRE ET PSY : LA CONFUSION DES RÔLES

L'inconnu docteur X lui conseille alors d'entamer une formation de psychanalyste et l'envoie poursuivre son travail auprès d'Ella Sharpe, membre de la Société britannique de psychanalyse. C'est une figure de ce petit monde freudien qu'approche Margaret Little en 1940. L'analyse durera sept ans ; l'incompréhension entre la thérapeute et sa patiente aussi. Ella Sharpe conduisait ses patients d'une façon essentiellement freudienne. Pour elle, le champ de la psychanalyse était la sexualité infantile, soit tout ce qui a trait au complexe d'Œdipe et aux fantasmes parentaux refoulés. En face, Little ne cessera de répéter que ses problèmes réels n'ont rien à voir avec sa sexualité infantile, mais tout avec les notions d'existence et d'identité. Par ailleurs, Ella Sharpe a pour habitude de découper les temps de travail. Lorsque l'analysant est sur le divan, elle est neutre, distante, parfois sèche. Puis, dès que ce moment se termine, elle devient chaleureuse, amicale et généreuse. Pour Margaret, c'est une reviviscence ●●●

ILLUSTRATION ÉDOUARD PONT POUR PSYCHOLOGIES

Pour elle, le contre-transfert réside dans “la réponse totale de l’analyste aux besoins du patient”

●●●

des alternances imprévisibles et ambivalentes de sa mère. À l’égale de Mabel, Sharpe n’arrive pas à lui offrir un cadre sécurisé. Quand Margaret évoque ses parents, Sharpe l’interprète comme le récit de fantasmes infantiles, ramenant sa patiente au cœur de l’ancienne toile d’araignée maternelle : comme sa mère, c’est Sharpe qui sait pour elle, sourde à ses tentatives de décryptage de ce qu’elle est, de ce qu’elle veut être. Tout en se montrant rebelle, Margaret devient dépendante de sa thérapeute, reproduisant le lien avec sa mère : « J’acceptais toutes ses interprétations, par mon identification primitive à elle – ou plutôt par ma non-différenciation d’avec elle. »

LES MAINS SAUVEUSES DE WINNICOTT

Lorsqu’Ella Sharpe meurt, en 1947, une profonde dépression engloutit Margaret. En 1949, elle recommence un travail avec Donald Winnicott. À l’issue d’une première séance qu’elle passe, silencieuse, terrorisée et à bout de larmes, le psychanalyste lui dit qu’il ne sait pas ce qu’il se passe pour elle mais qu’il aimerait qu’elle ne le tienne pas à distance de sa souffrance. Ces premiers mots, dira-t-elle, ouvrent en elle un chemin émotionnel qu’elle ne connaissait pas. Winnicott va conduire une analyse de *holding* (de l’anglais *to hold,* tenir), autorisant Margaret à prendre une place de tout petit enfant qu’il va sécuriser. Il lui tient les mains serrées entre les siennes pendant de longues heures alors qu’elle est allongée, silencieuse, enragée ou désespérée. Il s’arrange pour qu’elle soit invitée par une amie quand il sent qu’elle a besoin de vacances ; il la fait hospitaliser quand il craint ses pulsions d’autodestruction ; il garde même ses clés de voiture jusqu’à ce qu’elle se soit reposée tranquillement toute seule, après la séance, pour qu’elle ne conduise pas dangereusement. En 1955, elle a 54 ans, et accepte la proposition de Winnicott de mettre un terme à son travail. Cette fois, l’injonction du « Soyez vous-même » est entendable. Elle signera désormais Margaret I. Little. « I » comme l’initiale de son deuxième prénom, Isabel, mais également comme le « je » anglais. « Je n’étais plus désormais une non-personne puisque mon identité était reconnue par lui et par d’autres. Je pouvais être et faire sans culpabilité, sans angoisse et sans réactions paranoïaques injustifiées [...]. J’ai connu le succès et l’échec, le plaisir et la souffrance, mais je trouve que la vie vaut la peine d’être vécue, alors que j’en doutais auparavant. »

LA RÉPARATION DANS LE CONTRE-TRANSFERT

Que raconte le parcours analytique de Margaret Little, cette triple expérience qui donnera naissance à sa pensée ? Que le contre-transfert du thérapeute est essentiel pour accueillir le transfert du patient. Lacan lui-même lui consacrera une partie de l’un de ses séminaires. Selon Little, l’analysant qui arrive avec toute sa détresse est l’équivalent du tout-petit qui craint pour sa vie et qui a besoin de l’identification au thérapeute pour s’individuer par la suite. Face à cette détresse, le thérapeute est « une mère suffisamment bonne », selon les mots de Winnicott. Tous ses récits cliniques, à lire dans l’unique livre d’elle traduit en français (voir ci-dessous), parlent de la même chose : ce lien émotionnel vivant qu’elle prend le temps de nommer avec ses patients, et non dans l’interprétation intellectuelle de ses projections. Pour elle, le contre-transfert réside dans « la réponse totale de l’analyste aux besoins du patient ». Et dans « totale », il faut entendre l’engagement. C’est là que se niche le secret de son immense accueil de patients psychotiques. Sa propre angoisse de folie, son flirt permanent avec sa faille paranoïaque savaient reconnaître celles de l’autre et pénétrer le monde intérieur hermétique de sa souffrance.

Encore aujourd’hui, trente ans après sa mort, ses textes sur le contre-transfert nourrissent la recherche de toutes les thérapies relationnelles. La plus jolie des postérités pour une enfant qui ne se sentait personne. ●

À LIRE

Des états-limites, l’alliance thérapeutique de Margaret I. Little (Des femmes-Antoinette Fouque, 1992).

Marion Milner et Margaret Little, actualité de leur travail avec des psychotiques de Jean-Pierre Lehmann (Érès, 2012).



Sandra Galante

Energéticienne

Reconnectez-vous à votre bien-être : Découvrez la thérapie énergétique sur-mesure

CORPS, ESPRIT, ÉNERGIE : UN TRIO GAGNANT

Sandra Galante, thérapeute énergéticienne à Nice, avec son approche intuitive, aide à libérer les traumatismes émotionnels et les blocages énergétiques grâce à des soins et protocoles personnalisés. Elle utilise la thérapie énergétique et le Ritmo, une technique inspirée de l'EMDR, pour favoriser la confiance en soi et l'estime de soi.

Le travail de Sandra a permis des transformations significatives, notamment la gestion de l'angoisse, la réduction du stress, la récupération d'énergie et le soulagement des douleurs. Si vous ressentez le désir d'évoluer, laissez-vous surprendre par la puissance de ces séances et offrez-vous ce cadeau précieux : prenez soin de vous !

Rencontrons-nous au cabinet ou à distance

07 62 97 02 12

contact.rdv.sandra@gmail.com

27 Av. Jean Médecin, 06000 Nice

www.sandra-galante-energie.com

“Depuis mon accident, je me sens seule”

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 : Hannah, 58 ans

PROPOS RECUEILLIS PAR **AURORE AIMELET**



HANNAH, 58 ANS

Je me suis récemment cassé le bras, raconte Hannah. Et me suis retrouvée enfermée chez moi pendant trois mois. Je ne pouvais plus conduire, donc j’étais bloquée dans ma grotte et je n’allais pas très bien. Voilà pourquoi je vous ai écrit.

— Vos proches ont pu venir vous aider ? Vous visiter ?

— J’étais plutôt seule. Mes enfants ont leur vie et ma mère est âgée. Elle est venue, mais sa présence a plus été un poids qu’une aide puisqu’il fallait que je m’en occupe.

— Et votre père ?

— Il est décédé en 2000. Mes parents étaient séparés depuis très longtemps déjà. J’avais 8 ans. C’était un divorce à l’amiable, mais quelque chose nous a beaucoup marquées, ma sœur et moi : ils nous ont demandé chez qui nous voulions habiter.

— Et qu’avez-vous répondu ?

— Chez notre mère. Notre père en a été très malheureux.

SHUTTERSTOCK - CHRISTOPHE MEIREIS



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

— C'est cruel de demander à des enfants de choisir leur camp... Quel âge avait votre sœur ?
— 9 ans. Nous avons toujours été très proches, toutes les deux. On s'appelle tous les jours, parfois plusieurs fois. Je suis son soutien.
— Pourquoi a-t-elle besoin d'être soutenue ?
— Parce que sa vie est compliquée. Elle a épousé un homme en situation de handicap qui a fini par la jeter dehors. Elle ne s'est pas défendue parce qu'elle se sentait coupable et elle s'est retrouvée dans une situation dramatique.
— Y a-t-il eu d'autres drames dans votre famille ?
— Ma grand-mère maternelle s'est suicidée. Elle ne supportait plus sa vie, ni mon grand-père qui était très autoritaire, et dont la mère s'était suicidée, elle aussi.
— Vous l'avez toujours su ou vous avez découvert ces circonstances tardivement ?
— Non, il n'y a jamais eu de secrets. — Votre famille compte beaucoup de femmes en souffrance...
— Oui. Ma mère aussi a longtemps été dépressive. Elle a fait plusieurs séjours à l'hôpital et a tenté de mettre fin à ses jours quand nous étions jeunes adultes, ma sœur et moi.
— Voilà sans doute pourquoi vous êtes toutes deux des soutiens pour les autres. C'est exister que d'aider. Car alors votre existence devient pour eux essentielle. Si vous n'aviez plus votre mère, que feriez-vous pour exister ?
— Ah mais je pourrais vivre sans elle ! Ce n'est pas moi qui ai besoin d'elle, c'est elle qui a besoin de moi.
— Je ne suis pas tout à fait d'accord. Je pense que le fait que vous l'aidiez participe à ce que vous vous sentiez exister. C'est pour cela que je vous pose cette question : imaginez qu'elle disparaisse, comment allez-vous nourrir votre besoin d'aider ?
— Cela me ferait plutôt des vacances ! J'arrêterais d'écouter les malheurs des uns et des autres.
— Il n'y a pas que votre mère qui s'adresse à vous sur ce mode ?
— Il y a ma mère, ma sœur, mes amis...
— Et vous, quand vous avez besoin d'aide, vous vous retrouvez toute seule ?
— Parce que je ne les sollicite pas. Vers qui pourraient-ils se tourner si je flanche ?
— Seulement, réfléchissez : si on considère qu'aider permet d'exister, vous leur interdisez d'exister ! Vous êtes en couple, Hannah ?
— Je suis une éternelle célibataire. Je me suis mariée tard, après 30 ans, et on a eu deux enfants. Mais on était très indépendants, on disait rarement "nous". Puis, à force de ne pas me sentir aimée, je suis partie. Les enfants sont tous les deux en couple, eux.
— Que font-ils ?
— Ils travaillent dans l'immobilier.
— Ils sont en train de casser le mythe familial s'ils n'ont pas choisi d'aider... Et vous, quelle est votre profession ?
— J'ai longtemps été dans la communication, mais je n'en pouvais plus, j'étais épuisée. J'ai changé il y a plusieurs années pour un emploi plus tranquille : j'enseigne le management dans un lycée. Maintenant, je finis à 17 heures et je suis très heureuse.
— Qu'est-ce qui vous soucie le plus aujourd'hui ?
— Depuis l'accident, je me sens seule, alors que la solitude ne m'avait jamais pesé avant. J'ai toujours eu une vie sociale mais je n'avais pas forcément besoin de sortir, de parler. Ces trois mois à la maison m'ont fait perdre mes repères.
— Décider d'être seule et y être obligée, c'est très différent. Lorsqu'elle n'est plus un choix, la solitude peut être une expérience traumatique. Comment vous êtes-vous cassé le bras ?
— J'ai trébuché bêtement dans un magasin et je suis tombée de tout mon poids.
— Quand se manifeste votre sentiment de solitude ? Il revient le matin, le soir, la nuit ?
— Le soir, souvent, quand je rentre chez moi. Auparavant, je préparais le dîner, je lisais un livre ou ●●●

"J'AI UN POIDS SUR LA POITRINE. **J'AIMERAIS BIEN QU'IL SE PASSE DES CHOSES"**

• HANNAH •

●●●

j'allumais la télé, j'étais bien. Là, j'ai l'impression de perdre mon temps et j'ai un poids sur la poitrine. J'aimerais bien qu'il se passe des choses. Pourtant, j'aime beaucoup ma maison et je m'y sens bien. C'est juste qu'il manque...

— ... quelqu'un, peut-être. Vous rêvez parfois du prince charmant ?

— Non, et ça fait bien longtemps ! Je voudrais juste rencontrer quelqu'un de sympathique et de bienveillant, un homme qui m'aime. Je crois que je suis prête.

— Vous êtes passée d'un stade où vous aimiez aimer à un stade où vous voudriez être aimée, Hannah. C'est un changement important. Aimer, ça vient de soi, on le maîtrise, on n'attend rien. Chercher à être aimé, c'est prendre un risque. Comment expliquez-vous ce passage d'un chapitre à un autre ?

— Je ne sais pas. Ce que je sais, en revanche, c'est que si je veux du changement dans mon quotidien, il faut que j'accepte de vivre des expériences nouvelles.

— Vous vous êtes inscrite sur un site de rencontre ?

— J'avais toujours refusé, mais je viens de le faire. J'ai envie que ça bouge.

"CE DONT VOUS AVEZ BESOIN, C'EST D'ALLER PEINDRE, CHANTER OU DANSER ! ET DE **RENCONTRER UN CHEVALIER SERVANT**"

• ROBERT NEUBURGER •

— Et ça va bouger ! Faites attention toutefois : votre tendance au dévouement pourrait vous faire tomber sur des bras cassés.

— Ah non ! J'aimerais un homme qui a envie d'être avec moi mais qui n'a pas besoin d'être avec moi. Là-dessus, je suis très claire.

— Vous avez fait un grand pas. Il y a aussi d'autres façons de meubler votre solitude. Vous pourriez aller du côté de la réalisation, de la créativité, et vous mettre à peindre, danser ou chanter. Ce serait complémentaire à votre recherche d'un compagnon et cela vous permettrait de ne pas trop l'investir. Il vous faudrait un autre groupe d'appartenance, des gens chaleureux, intéressants, qui partagent votre activité. Ou sinon, une thérapie personnelle. Vous y avez déjà pensé ?

— Oui, quand j'ai changé de métier, mais je n'étais pas prête à parler. J'ai attendu que la fatigue s'estompe.

— S'engager dans une telle démarche n'a pas forcément pour but de guérir de ses symptômes. Ce peut être simplement l'occasion de se relier à soi-même, de comprendre la façon dont on a été construit. Or vous, vous avez été construite avec des matériaux très particuliers. Trois suicides ou tentatives de suicide sur trois générations, ça laisse des traces. Est-ce que cette question s'est posée pour vous ?

— Non, jamais. Je ne suis pas du tout dépressive.

— Vous m'avez dit tout à l'heure que ces événements ne vous avaient pas été cachés. Or ce sont souvent des secrets de famille. La vôtre n'a donc pas que des défauts : elle a dit clairement les choses, ce qui a certainement beaucoup joué en votre faveur. Votre passé n'est pas entaché de déni ou de non-dits, vous n'avez pas été chargée de ces traumatismes, vous avez pu en émerger, de même que vos enfants. Vous vous connaissez bien et c'est très précieux. Vous avez su repérer les manques, mais aussi les trop-pleins. Une thérapie pourrait vous aider à les mettre en évidence, mais je ne suis pas certain que vous en ayez besoin. Ce dont vous avez besoin, c'est d'aller peindre, chanter ou danser ! Et de rencontrer un chevalier servant. C'est ce que je vous souhaite, Hannah. » ●

***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...

HANNAH

« J'ai beaucoup aimé notre échange avec Robert Neuburger, qui a su replacer des éléments dont j'avais peut-être conscience mais qui manquaient de cohérence. Ses réflexions ont été... percutantes ! Comme lorsqu'il m'a suggéré de rester vigilante sur les sites de rencontre. C'est vrai que j'ai toujours aimé me sentir utile, valorisée, sollicitée... Il faut que j'apprenne à poser des limites. Aujourd'hui, je souffre encore de solitude mais je garde dans un coin de ma tête ses conseils. Il a raison de me dire de ne pas m'investir dans une seule démarche ou une seule personne. C'est une clé que j'ai intégrée, même si j'ai l'impression que je m'en empêche toujours. Cette séance a été très riche pour moi : elle m'a donné de l'allant ! »

ROBERT NEUBURGER

« Un événement pénible, ici la blessure qu'a subie Hannah, peut avoir des conséquences positives. Elle a pu réaliser que, si elle aidait ses proches avec beaucoup de fidélité depuis des années, la réciproque n'avait pas été au rendez-vous alors qu'elle en avait besoin. Ses réponses lorsque je suggère que son rôle d'aidante lui sert de support sont très claires ! Elle souhaite se défaire de ce rôle et se sentirait légère si elle y parvenait. Il me semble qu'elle a contacté *Psychologies* pour pouvoir s'entendre, avoir un écho qui lui permette de s'autoriser à exister. Pas seulement par sa générosité mais aussi par sa capacité à recevoir de l'amour. C'est un chemin très différent qui va nécessiter du temps. Un engagement qui déjà puisse la renarcissiser, comme une activité artistique, pourrait l'aider à passer le cap plus rapidement. »

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

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

News bien-être

PUBLI-COMMUNIQUÉ

THERMCOOL, DITES NON À LA DOULEUR !

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



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

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

GYNDELTA® LA GAMME POUR VOTRE CONFORT URINAIRE*

Avec ses 3 formules, les compléments alimentaires **Gyndelta®** s'adaptent à chaque besoin : **Gyndelta® Canneberge** pour une prise quotidienne, **Flash+** en cure express de 3 jours, et **Microbiota** pour équilibrer les 3 microbiotes liés au confort urinaire. Chaque formule associe canneberge et actifs pour une synergie complète.



En pharmacie, parapharmacie et sur laboratoire CCD.fr
*lié à Gyndelta Flash+ et Microbiota VR9207 Rev.00 - 07/2025 –

BURN-OUT

Zenytud est une formule à la fois puissante et naturelle, idéale en situation de mal-être et notamment de burn-out. Elle associe des extraits végétaux concentrés (Rhodiola, Safran) à Lactium® (un ingrédient breveté) ainsi que des vitamines et minéraux essentiels. Ensemble, ils agissent sur les neurotransmetteurs les plus importants dans les troubles anxieux (GABA, sérotonine, dopamine) tout en favorisant une humeur positive.
Sans effet indésirable ni accoutumance.



En pharmacie - Zenytud 60 gél vég - ACL 6024255
Plus d'infos au 01 83 96 83 01 (tarif local) - zenytud.com
Formule très concentrée, demandez un avis médical si vous prenez des médicaments.

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

Passage à l'acte, *acting out* et *acting in* : l'agir en thérapie

En psychothérapie, quand les mots échouent, le corps et les comportements prennent le relais.

PAR **HÉLÈNE FRESNEL**



Parfois, le patient fait, agit au lieu de parler. « L'acte remplace la pensée », écrit Freud dans *Totem et Tabou*. Trois phénomènes distincts émergent :

– **Le passage à l'acte** constitue un acte brusque, souvent violent ou destructeur, vécu comme une décharge impulsive hors langage. Pour Jacques Lacan, c'est un « court-circuit » qui rompt la parole et le cadre : quitter brutalement la séance, se scarifier, tenter de se suicider, agresser physiquement... Le psychanalyste Thierry Bokanowski y voit une « mise en corps » d'un conflit psychique insoutenable. Cette rupture ne s'adresse à personne.

– ***L'acting out,*** à l'inverse, se joue devant l'autre dans la relation transférentielle. Comportement inapproprié ou provocateur, il constitue une mise en scène inconsciente visant à montrer un conflit refoulé : retards systématiques, vêtements provocants. Lacan le conçoit comme un appel à l'autre, au thérapeute, pour être déchiffré.

– ***L'acting in,*** décrit par Donald W. Winnicott, se produit dans le cadre thérapeutique même. Action symbolique, il remplace temporairement la parole, est lié aux états archaïques : s'endormir en séance, se rouler en boule sur le divan, toucher répétitivement un objet, pleurer sans mots. C'est moins une rupture qu'une communication primitive.

Ces actes prennent souvent des formes subtiles mais signifiantes :

- **Contre le cadre :** oublis de séances, retards, « oublis » de paiement. Ces actes sabotent le cadre sécurisant, exprimant souvent de la colère, de la peur de la dépendance, ou une mise à l'épreuve du thérapeute.
- **Pendant la séance :** silences hostiles, agitation, téléphone sonnant ou vibrant, éclats d'humeur incontrôlés. Ces actes montrent un état interne.
- **Hors séance :** conduites à risque, scarifications, addictions... Ces actes sont des décharges d'une tension interne insupportable, souvent liée à des angoisses non mentalisées.

Comment travailler ?

Ces manifestations constituent des opportunités cliniques cruciales. Elles nécessitent de :

- **Maintenir le cadre :** sa stabilité offre la sécurité pour contenir l'angoisse et penser l'acte.
- **Accueillir et nommer :** reconnaître sans jugement, verbaliser ce qui est observé.
- **Interroger le sens transférentiel :** pourquoi maintenant ? L'acte questionne l'état de la relation thérapeutique.
- **Relier à l'histoire :** connecter l'acte aux motifs passés, aux angoisses d'abandon ou d'intrusion.
- **Favoriser la mentalisation :** transformer l'agir en pensée et parole.

Passage à l'acte, *acting out* et *acting in* constituent la matière brute de la thérapie. Témoins d'une souffrance cherchant expression, ces actes deviennent, par un travail patient de transformation de l'impulsion en parole créatrice, les pierres angulaires d'un processus thérapeutique profond. Il s'agit de contenir l'acte, d'en suspendre les effets pour ouvrir un espace de pensée. ●

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

KLAUS VEDFELT/GETTY IMAGES



PRIX PSYCHOLOGIES 2025
BELLE ET SEREINE

STOP AUX INJONCTIONS

Transformez votre relation avec la nourriture

- EN FINIR AVEC LES RÉGIMES
- RETROUVER SON CORPS
- REMPLACER LE CONTRÔLE PAR L'INNÉ
- CALMER LE MENTAL
- AGIR SUR LES MÉCANISMES INCONSCIENTS ET COMPORTEMENTS INADAPTÉS

La solution commence dans la tête, pas dans l'assiette

Depuis **plus de 15 ans**, la Méthode Meer® accompagne **des millliers de femmes à mincir durablement naturellement : zéro régime, zéro substitut, zéro privation.**

Une approche **unique au monde** basée sur les **neurosciences et l'épigénétique** pour agir sur les **comportements inconscients qui poussent à manger et/ou à stocker.**

APPEL GRATUIT - CONTACTEZ UN COACH NEURO-COMPORTEMENTALISTE EN NUTRITION® POUR RETROUVER LÉGÈRETÉ ET JOIE DE VIVRE DURABLEMENT !

Accompagnement à distance ou en cabinet.



NEUROSCIENCES, ÉPIGÉNÉTIQUE ET MINCEUR DURABLE ***SANS RÉGIME***

Comment sortir de ce corps qui ne vous appartient pas - Nathalie Meer

Un livre qui démontre pourquoi les régimes ne fonctionnent pas et propose une nouvelle compréhension des agissements inadaptés et de la perte de poids. Éditions : Les 3 colonnes.

MÉTHODE® MEER

www.methode-meer.com

Recommandé par des médecins

2010 DEPUIS

UN RÉSEAU DE COACHS NEURO-COMPORTEMENTALISTES EN NUTRITION® EN FRANCE

4_108595826

TIM WOOLLISCROFT-17NGKDPGDZK-UNSPLASH



C'EST À VOUS

Préserver et optimiser la santé de la peau plutôt que chercher coûte que coûte à gommer les signes de l'âge. Voilà une démarche intéressante, voire enthousiasmante, pour cheminer vers l'acceptation de soi. Réjouissante aussi, la perspective d'embrasser la tendance du « slow tourisme » à travers des voyages aussi dépaysants que ressourçants. Nous vous invitons ainsi à découvrir de magiques escapades à bord de trains de luxe. Ou comment prendre le temps de vivre un rêve éveillé.

La cosmétique à l'heure de la longévité

Adieu l'anti-âge, bonjour le bien-vieillir ! Intelligents, les nouveaux sérums et crèmes proposent d'optimiser la santé de la peau plutôt que d'essayer de supprimer des signes de l'âge. Un changement positif qui s'appuie sur de récents progrès scientifiques. Présentation.

PAR **VALENTINE PÉTRY**

Biohacking, reverse-aging, hyper-santé... Les noms ne manquent pas pour désigner cette nouvelle science de la longévité (pour vivre le plus longtemps possible en bonne santé) qui est en train de changer nos vies. Dans les décennies à venir, elle fait le pari de profondément bouleverser la façon dont on se soigne, dont on mange et dont on considère le grand âge. Pourquoi en parle-t-on maintenant ? Car la science a fait d'énormes progrès dans la compréhension du vieillissement. Une étude de 2013, synthétisant un grand nombre d'avancées, établit les marqueurs du vieillissement à différents niveaux : cellulaires, métaboliques, etc. « Ces bonds en avant concernant la compréhension des cellules viennent du domaine de la biologie, explique Tule Park, cofondatrice de la marque Skin Diligent. Mais il existe une différence entre ces études très médiatisées, dont certaines prennent en compte le style de vie pour comprendre l'apparition de certaines maladies, et les traitements proposés par la médecine traditionnelle. Ce décalage entre la connaissance scientifique et les solutions provoque une frustration qui rend les gens curieux. »

DE SI PRÉCIEUX ACTIFS

Une déconnexion qui, depuis la crise du Covid, s'accompagne d'une crise de confiance dans les autorités de santé, selon Chloé Arjona, directrice du pôle beauté pour l'agence de conseil NellyRodi : « Ces deux aspects nous poussent à prendre en main notre propre santé, pour augmenter notre qualité de vie, indique-t-elle. Au cœur de la longévité, il y a la notion de soin et de prévention : on cherche à maintenir sa bonne santé pour ne plus tomber malade. Tout cela est possible grâce à l'essor des nouvelles technologies boostées par l'intelligence artificielle, qui permet à chacun de mesurer ses propres données biologiques et de comprendre comment son corps fonctionne. Ne reste plus qu'à l'optimiser d'un ●●●

BLACKDAY/GETTY IMAGES

●●●
point de vue esthétique, physique ou cognitif. » À l'horizon, une vertigineuse prise de pouvoir sur soi-même. La cosmétique s'empare du mouvement : Dior a fondé un comité de chercheurs dédiés au sujet, nommé Reverse Aging Board, tandis que L'Oréal tient, à Paris, son premier symposium pour faire découvrir « la beauté de la longévité ». Barbara Lavernos, directrice générale adjointe, en charge de l'innovation du groupe, y affirme que le domaine s'impose comme un nouveau pilier de développement, au même titre que le soin de la peau, des cheveux ou le maquillage. Ces changements sont déjà visibles au cœur de nos crèmes. Notre corps est désormais considéré comme une banque d'actifs, de molécules et de cellules que l'on cherche à recréer en laboratoire pour soutenir et régénérer la peau. Parmi les innovations, trois catégories vont devenir incontournables.

LES EXOSOMES, SUPER MESSAGERS CELLULAIRES

Il s'agit de mini-vésicules, comme des petits sacs, qui contiennent des messages et communiquent entre les cellules. « Comme des véhicules, ils peuvent livrer des actifs aux cellules, explique Tule Park. Ils sont en train de détrôner les cellules souches, ouvrant une nouvelle

NOTRE CORPS EST DÉSORMAIS CONSIDÉRÉ COMME UNE BANQUE DE MOLÉCULES QUE L'ON CHERCHE À RECRÉER EN LABORATOIRE

porte pour la cosmétique, à condition de bien savoir ce qu'ils contiennent et comment les utiliser. » En Europe, la réglementation autorise l'utilisation d'exosomes d'origine végétale, bactérienne ou animale, mais ils nécessitent des preuves d'affinité avec la peau humaine et doivent être purifiés pour ne pas transmettre de messages toxiques. « Nous avons pris le parti d'utiliser des exosomes créés par des lactobacilles contenant des protéines, poursuit Tule Park, dans le but de renforcer les jonctions des cellules et d'améliorer la qualité de la barrière cutanée. La peau devient plus résistante. » Un potentiel qui agite la sphère cosmétique mondiale. « Les exosomes libèrent des facteurs qui stimulent les cellules, mais la science est très complexe, témoigne Nathalie Broussard, directrice de la communication scientifique chez Shiseido. On cherche aussi à stimuler la sécrétion d'exosomes endogènes, ceux que notre peau produit elle-même. » On espère qu'à terme ils permettront d'augmenter significativement l'efficacité des soins.

LE NAD+, UN COENZYME QUI REDYNAMISE LA PEAU

Le NAD ou nicotinamide adénine dinucléotide est un coenzyme essentiel à notre santé. « Il est très intéressant pour la peau puisqu'il répare l'ADN et relance l'ATP, c'est-à-dire l'énergie dans les cellules », s'enthousiasme Tule ●●●

DES AIGUILLES POUR BOOSTER LE SOIN

Cette saison, plusieurs marques proposent d'optimiser la pénétration des soins à l'aide de petits instruments inspirés des méthodes de *microneedling* utilisés en médecine esthétique. En cabinet, le médecin perce la peau jusqu'au derme à l'aide de microaiguilles pour la pousser à cicatriser et à créer du collagène et de l'élastine. De nouveaux types d'appareils à utiliser chez soi percent aussi des petits trous, mais dans l'épiderme, de manière beaucoup plus superficielle, pour créer des canaux dans lesquels le liquide cosmétique s'écoulera. Selon les études menées par les marques, les actifs pénétreraient plus profondément, avec à la clé des résultats positifs sur les rides, la densité de la peau et l'homogénéité du teint. Mais ils restent à manipuler avec précaution.

LA PROVENÇALE

LE MEILLEUR BOOSTER D'ÉCLAT[1] DANS UN SOIN NATUREL

Squalène

Oméga 9

Vitamine E

Biophénols

Peptides

Oméga 3



INNOVATION BREVETÉE

ÉCLAT 90%[2]
ANTI-TACHES 76%[3]

Booste le renouvellement cellulaire.

+3 millions de nouvelles cellules par jour, pour une peau plus éclatante dès 7 jours et une efficacité visible sur les taches.



Simulation numérique issue de l'auto-scorage de la visibilité des taches après 2 mois sur 171 femmes. Les résultats peuvent varier d'un individu à l'autre.

Résultats visibles sur toutes carnations après 8 semaines.

EN GRANDES SURFACES ET EN LIGNE.

[1] Le meilleur booster d'éclat parmi les produits La Provençale. [2] Test consommateur sur 72 femmes après 8 semaines. [3] Test consommateur sur 171 femmes sur 8 semaines suivies d'une semaine de non-utilisation. Sérum 95% d'ingrédients d'origine naturelle.

CERTAINS ACTIFS RELANCENT LA PRODUCTION D'ÉLASTINE ET DE COLLAGÈNE, LES PRINCIPALES PROTÉINES DE LA PEAU

●●●

Park. On le compare à du carburant : à chaque fois que la peau se répare, elle dépense du NAD+. En apporter à l'organisme (par voie cosmétique ou même en intraveineuse sous contrôle médical) augmente la capacité de réparation et de régénération. « Pour le moment, certains aspects de son fonctionnement ne sont pas tout à fait élucidés : il reste des recherches à faire », nuance-t-elle. On peut également consommer des précurseurs de NAD+ sous forme de compléments alimentaires, parce que le NAD+ lui-même est difficilement assimilé par le système digestif. Côté cosmétique, il constitue un challenge car c'est une grosse molécule, qui devra être stabilisée. Donc, pour le moment, la plupart des marques utilisent des précurseurs comme la niacinamide.

LE PDRN, GRAND RÉPARATEUR CUTANÉ

Le PDRN est un polynucléotide qui offre un moyen d'activer les processus de réparation des tissus endommagés. À l'origine, ces fragments d'ADN sont issus du sperme de saumon et de truite et utilisés depuis quelques années en médecine pour réparer la peau. L'actif a été très médiatisé l'an dernier par certaines célébrités américaines et coréennes. Au-delà du buzz, ses bénéfices sont prometteurs puisqu'il relance entre autres la production d'élastine et de collagène, les principales protéines de la peau. Lancôme a réussi à synthétiser du PDRN d'origine végétale et affirme que la molécule est « capable d'inverser les effets de cinq ans de vieillissement en seulement un mois ». Prometteur. ●

SHOPPING HIGH-TECH



ÉCLATANT

La niacinamide améliore la qualité de peau et l'huile de microalgue renforce ses structures internes pour plus de densité et d'éclat. Le Soin d'Exception jour & nuit, Merveillance Lift, **Nuxe,** 75 ml, 62 €.



PRÉCIS

Hygiénique, cet outil doté de petits picots permet d'appliquer la juste dose de niacinamide jusque dans les couches profondes de l'épiderme, avec un effet massant en prime. Bio-Performance MicroClick, **Shiseido,** 230 €.



DOUX

Rechargeable, ce « stylo » doté de microaiguilles permet de créer des canaux pour faire pénétrer le sérum profondément dans la peau, pour un effet visible sur les rides. Nanoresurfacer, **Lancôme,** 259 € (recharge : 59 €).



RICHE

Un complexe comportant des exosomes et des peptides ainsi que du rétinal bien toléré par la peau, pour lutter contre tous les signes de l'âge. Sérum Cel Retinal, **Skin Diligent,** 30 ml, 75 €.



ULTRA-CIBLÉ

Il contient des fragments de collagène ultra-fin et des polymères tenseurs pour un effet liftant sur le regard. Soin contour de l'œil Pro-Collagen Shot, Capture, **Dior,** 15 ml, 98 €.

PUBLI-COMMUNIQUÉ

LA PROVENÇALE

C'est en Provence, territoire rayonnant par excellence, que le génie de la nature opère avec son ingrédient emblématique de longévité : l'Olive. Confrontée aux agressions extérieures (soleil, vent, chaleur...), l'Olive s'adapte et se charge en actifs pour mûrir. À chaque stade de maturation, elle change de couleur en passant du vert, au violet puis au noir, et se charge en actifs biocompatibles avec la peau. La Provençale met la technologie naturelle de l'Olive dans une nouvelle génération de cosmétiques naturels à l'efficacité prouvée.

Saviez-vous qu'un des meilleurs moyens de corriger les taches était le renouvellement cellulaire ?

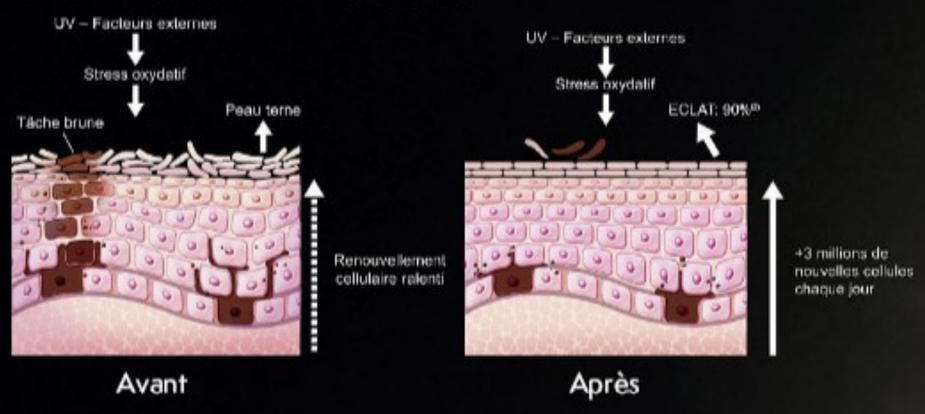
La peau possède ses propres mécanismes de défense. Mais les agressions quotidiennes (UV, la pollution ou le stress etc...) génèrent une surproduction de radicaux libres, des molécules engendrent un vieillissement prématuré. Résultat : le renouvellement naturel de la peau est ralenti, la peau est plus terne. La mélanine – pigment constitutif de la peau – est produite en excès, et reste stockée dans les cellules supérieures de l'épiderme : les taches apparaissent.

Innovation brevetée

Booste le renouvellement cellulaire :

+3 millions de nouvelles cellules chaque jour pour une peau régénérée jour après jour, et un éclat retrouvé.

Schéma d'une coupe de peau illustrant le processus de formation de la tache et du renouvellement cellulaire :



2 Brevets :

Une micro-émulsion brevetée qui booste l'efficacité dépigmentante. Dotée de gouttelettes 1000 fois plus fines, sa formule est hautement biocompatible avec la peau pour une amélioration de l'éclat de la peau dès 7 jours, et une réduction visible des taches et marques même anciennes, pour tous les phototypes.

Efficacité prouvée



ÉCLAT 90%[2]
ANTI-TACHES 76%[3]

Simulation numérique issue de l'auto-scorage de la visibilité des taches après 2 mois sur 171 femmes. Les résultats peuvent varier d'un individu à l'autre.

14% - Haute concentration d'actifs puissants

BIOPHÉNOLS D'OLIVE NOIRE

Prévenir du vieillissement prématuré & Prolonger la vitalité des cellules

L'Olive noire, stade ultime de maturation, est la plus riche en Biophénols, des actifs anti-oxydants **aussi efficaces que la vitamine C**[1]. Ils protègent les cellules de la peau pour prolonger leur bon fonctionnement.

[NIACINAMIDE-ED™]

Efficacité anti-taches

Le niacinamide intercepte l'excès de mélanine avant qu'elle ne marque la peau pour corriger efficacement les taches.

Préserver l'éclat de la peau

L'endophytol est un extrait naturel de pissenlit qui agit sur les causes de la formation des taches pour diminuer l'hyperpigmentation dans la peau et révéler son éclat.



[1] Test vitro sur les ingrédients. [2] Test consommateur sur 72 femmes après 8 semaines.
[3] Test consommateur sur 171 femmes sur 8 semaines suivies d'une semaine de non-utilisation.

L'ART DE SOIGNER
SES LÈVRES



Notre bouche dit nos émotions, nos désirs ou nos gourmandises. Sans cesse sollicité, le contour de nos lèvres s'assèche et se marque. Un peu d'attention et quelques exercices quotidiens vont nous redonner le sourire pour longtemps.

PAR **MONIQUE LE DOLÉDEC**

« Moi qui n'étais pas du tout obsédée par les rides et qui trouvais qu'elles étaient plutôt le signe de mes rires et de la vie, je commence à voir apparaître des mini-stries verticales partant de ma lèvre supérieure. Ça me donne un air pincé qui ne me plaît pas du tout », nous confie Sophie, 58 ans. En effet, ces mini-marques que les dermatologues esthétiques classent sous l'appellation *sad mood* (humeur triste), se rappellent à nous plus souvent qu'on ne le voudrait. « C'est un phénomène de relâchement d'ensemble, de la commissure des lèvres, des sillons nasogéniens et du pli d'amertume qui vient tirer la

bouche vers le bas », explique la Dre Marie Jourdan, dermatologue à Paris. Elle précise qu'il s'agit d'une conjonction de différentes modifications atteignant tout le visage : un relâchement de la peau, moins élastique ; une fonte de la graisse, visible aussi au niveau des orbites, des tempes ou du milieu du visage qui entraîne des traits plus « mous » ; une perte de substance des lèvres, qui deviennent plus molles et « que l'on finit en quelque sorte par "avaler" (elles s'affinent et ne sont plus projetées vers l'extérieur ») ; et – on en parle moins – « d'une modification et résorption osseuse qui entraîne une modification dentaire et une rétractation du menton. On constate également un allongement et un aplatissement de ce que l'on appelle la lèvre blanche, la distance entre le nez et la lèvre rouge », complète Marie Jourdan.

DÉCRISPER LES TENSIONS

Sylvie Lefranc, experte en yoga du visage et autrice, avec Ena Narumi, de *Ma révolution beauté du visage* (Leduc, 2025), insiste sur la diminution de la force musculaire. « Le contour de la bouche est une zone stratégique qui tend à se rétracter sur elle-même car elle est entourée d'un muscle rond dit orbiculaire. On a comme une fleur de muscles qui vient s'y insérer. Elle est dépendante des mouvements que l'on fait, notamment des nombreuses contractions, et des autres muscles qui s'y rattachent, comme le grand zygomatique ou les masséters, qui remontent jusqu'aux oreilles. Ils sont souvent tendus et affaiblis et ont besoin de se décontracter [voir les massages proposés page suivante]. Pour agir sur le contour des lèvres, il ne suffira pas de lisser cette zone, il faudra commencer par décrisper les tensions accumulées dans la mâchoire. »

Si nous étions tentées par des injections dans les lèvres, la dermatologue Marie Jourdan met en garde : rien ne sert de faire de la « décoration », cela risque de produire une bouche injectée pulpeuse posée au milieu d'un visage creusé. L'important, c'est de faire « le tour des fondations de l'environnement buccal ». Elle entend par là commencer par une bonne prise en charge de ses dents, accepter certaines asymétries, ou aligner les chevauchements. Éventuellement, chez le dermato ou le médecin esthétique, faire quelques séances de laser fractionné pour diminuer l'apparence des rides ou des injections d'acide hyaluronique dans les plis d'amertume, les sillons nasogéniens et le menton, ou encore une insertion en surface d'un acide hyaluronique très fluide pour combler les ridules. Reste, au quotidien, à penser à desserrer les mâchoires, à se protéger des rayons du soleil et à bien hydrater ses lèvres avec des crèmes spécialisées pour redonner vitalité et souplesse à cette demi-muqueuse hypersensible à toutes les attentions qu'on lui porte.

CHRISTOPHER ROBBINS/GETTY IMAGES

SHOPPING

SUPER HYDRATANT



COMPLET
Une texture gloss au fini brillant, de l'acide hyaluronique et un extrait de pousse de moutarde pour activer la microcirculation. Repulpant lèvres Hyaluronic, **Patyka,** 7 ml, 29 €.



INNOVANT
Pour une diminution moyenne de 10 % de l'aspect des rides de la lèvre supérieure, une combinaison de trois acides hyaluroniques et d'acide polyglutamique. Soin anti-rides lèvres & contour Hyaluronic+, **Esthederm,** 15 ml, 29 €.



EFFICACE
Pour augmenter la teneur en collagène. Blue Peptides Eyes & Lips Contour Reshaper, **Biotherm,** 15 ml, 57 €.

3 MINUTES PAR JOUR

Pour stimuler le derme, détendre les muscles et maintenir leur force autour de la bouche, l'experte en yoga du visage Sylvie Lefranc nous livre un petit programme massage à faire tous les jours pendant trois minutes, pourquoi pas après le brossage des dents.



1 Pour détendre les muscles rétro-auriculaires et masséters

A. Côté droit et gauche, avec la deuxième phalange de l'index droit et gauche, appuyer sur la bosse osseuse derrière chaque oreille, et faire dix va-et-vient de haut en bas tout en respirant profondément.



B. Côté droit et gauche, faire une pince avec le pouce et l'index pour saisir le muscle masséter (celui qui permet d'ouvrir et fermer la bouche) entre le devant de l'oreille et le milieu de la joue (il fait la largeur de trois doigts). Puis le faire osciller de haut en bas dix fois.



2 Pour remodeler les muscles

Voici un travail sur les fascias, à faire sur une peau propre et fraîchement nourrie.

A. Bras ouverts sur les côtés, coudes à la hauteur des épaules, appuyer les quatre doigts de chaque main sur les bords des commissures des lèvres. Maintenir la posture dix secondes.

B. Regard vers le haut, prononcer le mot « Shii » en expirant lentement, tout en étirant doucement les doigts jusqu'aux lobes des oreilles. À faire trois fois.



3 Pour repulper et lisser la lèvre

En faisant travailler le muscle orbiculaire, cet exercice permet de détendre les joues et la mâchoire tout en les maintenant dans la bonne position.

Avec des mains propres posées en V, la base des pouces reste en contact, en passant au-dessus des dents, placer le bout des pouces au fond dans le creux temporo-mandibulaire (sous l'os de la joue). Sans bouger les mains, c'est le contour de la bouche qu'on active : à l'inspiration, la bouche reste ouverte en O normalement, puis, à l'expiration, on cherche à rapprocher les commissures l'une de l'autre. À faire dix fois. Puis on retire délicatement les pouces.

Remarque : plus vous réalisez cet exercice en conscience, plus vous renouerez avec cette sensation de positionnement de la bouche au quotidien. ●

Extrait de *Ma révolution beauté du visage* de Sylvie Lefranc et Ena Narumi (Leduc, 2025).

ILLUSTRATIONS LUCIE BOUQUET POUR PSYCHOLOGIES

EAU THERMALE Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Depuis de nombreuses années, le **Laboratoire Dermatologique Avène** s'engage en oncologie avec force et bienveillance. Présent auprès des malades et de tous ceux qui les entourent - accompagnants, associations de patients et professionnels de santé – il offre à chacun le soutien d'un partenaire de confiance.

SOULAGER LES EFFETS CUTANÉS AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DES PATIENTS TOUCHÉS PAR LE CANCER

L'expertise du **Laboratoire Dermatologique Avène** dans les soins dermatologiques par la cure thermale post-cancer en fait un acteur majeur dans le domaine des soins de **support en oncologie.** Le Centre Thermal y délivre des soins à base d'Eau Thermale Avène, qui **soulagent** les conséquences de la maladie et des traitements. Le tout dans un cadre apaisant, au cœur du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc, où seule la mélodie du cours d'eau vient troubler le calme environnant de cette région si ressourçant.



EXPERT DES PEAUX PATHOLOGIQUES



Les soins dermo-cosmétiques à base d'eau thermale d'Avène aident à soulager la sécheresse cutanée, les radiodermites et les séquelles de cicatrisation. De nombreuses études ont démontré l'efficacité de nos soins dermo-cosmétiques sur les effets indésirables cutanés des traitements anti-cancéreux et sur la qualité de vie des patients*. Prescrits par les professionnels de santé, testés par les onco-dermatologues, les soins Avène sont réputés pour **leur innocuité avérée et aident à se reconstruire pendant et après le cancer.**

Grâce à la technologie breveté Cosmétique Stérile®, le soin haute tolérance rééquilibre et renforce le microbiome cutané et garantit une sécurité optimale à la peau. Sans conservateur, ni parfum, il convient à tous les âges et minimise les risques de réactions allergiques.



Intense Protect SPF50+
Solaire



Cicalfate+ SPF50+
Crème réparatrice multi-protectrice



Cicalfate+
Crème réparatrice protectrice



XeraCalm A.D
Baume relipidant



XeraCalm A.D
Huile lavante relipidante



Eau Thermale
Apaisante

Depuis 2017, Avène soutient l'association **Tout le monde contre le cancer** qui a imaginé l'Échappée rose, le premier institut de bien-être itinérant à l'hôpital. Pour faire un don, rendez-vous sur : toutlemondecontrelecancer.com/faire-un-don/

Eau Thermale Avène,
issue de la médecine de la peau.

*An Emollient PLUS Balm Is Useful for the Management of Xerosis in Patients Treated for Cancer: A Real-World, Prospective, Observational,Multicenter Study - V. Vendrely *et al.* - Dermatol Ther (Heidelb) - https://doi.org/10.1007/s13555-022-00685-2 - January 20, 2022.

DIY (DO IT YOURSELF)

Fabriquer ses produits de beauté est toujours aussi amusant. Mais il faut composer avec les réalités techniques et sanitaires et adapter ses pratiques. Une nouvelle façon de laisser libre cours à sa créativité.

PAR **GABRIELLE STÉRIN**

Formuler soi-même son masque capillaire, composer un baume à lèvres, doser son sérum comme une pro, c'est assez excitant... Le *do it yourself* anglo-saxon, résumé par l'acronyme DIY, a été hissé au rang de manifeste d'indépendance cosmétique et popularisé par des passionnées soucieuses de reprendre le pouvoir sur leurs rituels beauté. Cette pratique largement développée depuis les années 2010 a connu un pic d'adeptes pendant la pandémie de 2020. Mais les biologistes en herbe se sont heurtés aux contraintes de la formulation cosmétique : stabilisation des émulsions difficile à maintenir, problèmes de conservation, dosage approximatif... Malgré les tutoriels en ligne donnant l'illusion que tout est possible, la réalité est parfois décevante. « Contrairement aux idées reçues, les produits DIY ne sont pas forcément moins chers, souligne Sophie Strobel, biologiste cosmétologue. Et certains d'entre eux, comme les solaires, ne doivent pas être formulés à domicile car ils ne peuvent respecter les normes imposées. Côté ingrédients, je recommande de s'approvisionner exclusivement en France ou en Europe, car les fournisseurs étrangers ne sont pas soumis aux mêmes normes sanitaires. » Autre point : il faut savoir que les actifs comme l'huile d'avocat ou le beurre de mangue affichent une empreinte carbone élevée, en décalage avec les aspirations écoresponsables à l'origine du DIY.

Aujourd'hui, le « fait main » représente 10 % du chiffre d'affaires chez Aroma-Zone, l'un des pionniers du genre, mais se réinvente sous une forme plus pragmatique. L'idée est simple : partir de bases neutres prêtes à l'emploi auxquelles on additionne un à deux actifs seulement, selon les besoins. À la clé : un soin personnalisé, simple à préparer, dont l'efficacité et la stabilité sont validées par les vendeurs. ●

SHOPPING NATURE



1. Pour son rôle de « conservateur » dans les phases huileuses. Vitamine E, **My Cosmetik,** 5 ml, 2,90 €.

2. Pour son parfum délicat, à glisser dans les soins visage, corps et cheveux. Poudre de rose de Damas, **Aroma-Zone,** 100 g, 3,95 €.

3. Pour sa formule nourrissante et individualisable. Base crème riche neutre, **Natessance,** 200 ml, 10,70 €.

L'initiative à saluer : des recettes cosmétiques à faire soi-même



Sur son site, la marque Joli'essence propose différentes recettes de soins maison (savon solide terrazzo, mousse lavante pour les mains, shampoing exfoliant, etc.) classées par durée de réalisation, prix de revient et niveau de difficulté. Chaque fiche détaille la liste des ingrédients, les étapes à suivre et les bons gestes à adopter. Un accompagnement structuré qui donne aux adeptes du DIY les moyens de formuler en toute sécurité.
Argile blanche, Joli'essence, 100 g, 1,90 €, joliessence.com.

DR



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

La bienveillance, pour prendre vraiment soin de soi

« J'ai toujours cette voix dans la tête qui me répète : "Tu n'en fais jamais assez, tu n'es jamais à la hauteur." » Ce genre de critiques, beaucoup d'entre nous les connaissent, et les entendent parfois dès le réveil. Comme si se juger durement était un moteur de progrès. En réalité, cette voix intérieure critique épuise notre énergie, nourrit l'anxiété et affaiblit notre santé.

L'autocompassion – c'est-à-dire la capacité à se traiter avec bienveillance dans les moments difficiles – n'est ni de la complaisance, ni du laxisme. C'est un antidote puissant à l'autocritique, un levier puissant de bien-être émotionnel... mais aussi de santé physique. Accueillir ses échecs avec humanité, reconnaître sa souffrance sans dramatiser, et surtout se parler comme on parlerait à un ami, avec compréhension, douceur et soutien : ces attitudes activent des circuits cérébraux apaisants, réduisent le stress chronique et renforcent l'organisme.

ET SI VOUS DEVENIEZ VOTRE PROPRE ALLIÉ ?

Longtemps cantonnée à la psychologie positive, cette approche est aujourd'hui solidement étayée par les neurosciences et la médecine corps-esprit. L'autocompassion diminue la tendance à ruminer, régule les émotions négatives et favorise l'engagement dans des comportements de soin (mieux dormir, mieux manger, consulter quand il faut...). En fait, elle désactive les circuits de la menace pour activer ceux qui nous permettent de nous sentir en sécurité – et cette bascule a un impact direct sur notre physiologie. Ces dernières années, la recherche s'est intéressée de près à l'impact de l'autocompassion sur la santé physique. Une vaste synthèse d'études internationales a analysé les données de plusieurs dizaines de milliers de personnes, et les résultats sont clairs : les individus qui cultivent cette forme de bienveillance envers eux-mêmes sont en meilleure santé. Ils dorment mieux, prennent davantage soin d'eux, tombent moins souvent malades et récupèrent plus vite.

FAIRE UN BREAK D'AUTOCOMPASSION

Alors, face à un échec, une critique ou une tension, prenons quelques secondes pour changer de posture intérieure. La pause d'autocompassion développée par Kristin Neff s'appuie sur trois étapes simples :

- Reconnaître la difficulté – « C'est un moment douloureux », sans fuir ni dramatiser.
- Se relier aux autres – « Je ne suis pas seule, d'autres vivent cela aussi. »
- S'offrir de la bienveillance – « Que puis-je faire ou me dire pour m'aider maintenant ? »

Pratiqué régulièrement, ce rituel devient un réflexe apaisant. On cesse de se battre contre soi. Faire preuve d'autocompassion n'est pas faire preuve de faiblesse, au contraire. La bienveillance tournée vers soi renforce nos ressources profondes, y compris celles du corps. ●

Références : « Self-compassion, physical health, and health behaviour : a meta-analysis », *Health Psychology Review*, 2021 (doi.org/10.1080/17437199.2019.1705872).
The Mindful Self-Compassion Workbook de Kristin Neff et Christopher Germer (Guilford Press, 2018, en anglais).

ASTRID DI CROLLALANZA



La déstressante *MÉLISSE*

Cette plante aromatique était une compagne de choix des dames de la cour. Aujourd'hui, les diététiciens s'en délectent et les cosméticiens la récoltent dans les Alpes pour ses vertus calmantes. À redécouvrir en ce début d'automne.

PAR **MONIQUE LE DOLÉDEC**

Proche de la sauge et du basilic, *Melissa officinalis* est une plante aromatique de la famille des lamiacées ou labiées, originaire d'Europe du Sud. Fraîches ou séchées, ses petites feuilles velues vertes (variété Aurea) ou mordorées (variété All Gold) dégagent un parfum léger entre citron et menthe. Elles sont utilisées en cuisine pour aromatiser les plats ou en préparation de tisane du soir calmante. Il paraît aussi qu'elles désodorisent les placards et en chassent les mites. Dans les jardins où la mélisse pousse en petit buisson jusqu'à quatre-vingts centimètres et fleurit en été, ses fleurs blanches ou jaunes attirent les abeilles (en grec, *melissa* veut dire abeille), tandis que leur odeur citronnée repousse les moustiques. Signalée dans la pharmacopée de la Grèce antique, elle connaît ses heures de gloire en France grâce aux carmélites, qui en faisaient une eau soulageant les malaises des dames de la cour. Il existe toujours aujourd'hui une Eau de mélisse des Carmes Boyer contenant quatorze plantes médicinales et neuf épices, à mettre sur un sucre ou à diluer dans un verre d'eau pour rafraîchir l'haleine, adoucir les crampes d'estomac ou se détendre avant de s'endormir.

SHOPPING DOUCEUR

1. Il dorlote les peaux sèches. Lait Velours démaquillant, **Clarins,** 200 ml, 28 €.

2. En infusion du soir avec du miel de tilleul. Grog sommeil Dormiiir !, **Ballot-Flurin,** 125 g, 11,30 €.

3. Associé à un hydrolysat de protéines de lait, du zinc et du magnésium. Seriane Sommeil, **Naturactive,** 30 gélules, 14,90 €.

4. Elle hydrate et calme les peaux sensibles, sans parfum. Crème hydratante apaisante Basis Sensitiv, **Lavera,** 50 ml, 12 €.

5. En coup de frais avec ses 26 actifs botaniques bio. La Brume tonique apaisante, **oOlution,** 125 ml, 29,90 €.

Après broyage, on extrait des feuilles de mélisse une huile essentielle et de l'hydrolat, et l'on en fait également des teintures dans l'alcool. Elle s'utilise aussi sous forme d'extrait sec. On dit qu'elle est relaxante, sédative et efficace sur les troubles digestifs. Citée dans le *Vidal*, *Melissa officinalis* contient plusieurs substances actives, dont l'acide rosmarinique anti-inflammatoire, du géranium et du citronellol antiseptiques. Des qualités qui n'ont pas échappé à la maison de cosmétiques Clarins, qui cultive et récolte les feuilles de mélisse bio à flanc de montagne dans les Alpes, assurant ainsi sa filière directe d'approvisionnement. Celle-ci se retrouve au cœur d'une ligne de soins démaquillants détoxifiants, calmants et apaisants. Un pur délice. ●



1. 2. 3. 4. 5.

SHUTTERSTOCK

pour **FUITES URINAIRES**

always discreet



Always Discreet pour fuites urinaires, ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés portant au titre de cette réglementation le marquage CE.
Lire les instructions d'usage sur l'emballage. Fabriqués par Procter & Gamble Technical Centre Ltd, UK. Date de création 29/07/2025.

Une protection fiable contre les fuites urinaires et les odeurs

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

1€ DE RÉDUCTION IMMÉDIATE



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

Valable jusqu'au 30/06/2026

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

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

294-02

●Traitement ScanCoupon●

29625018460001

2€ DE RÉDUCTION IMMÉDIATE



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

Valable jusqu'au 30/06/2026

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

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

294-03

●Traitement ScanCoupon●

29613319007 10

2,2€ DE RÉDUCTION IMMÉDIATE



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

Valable jusqu'au 30/06/2026

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

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

294-04

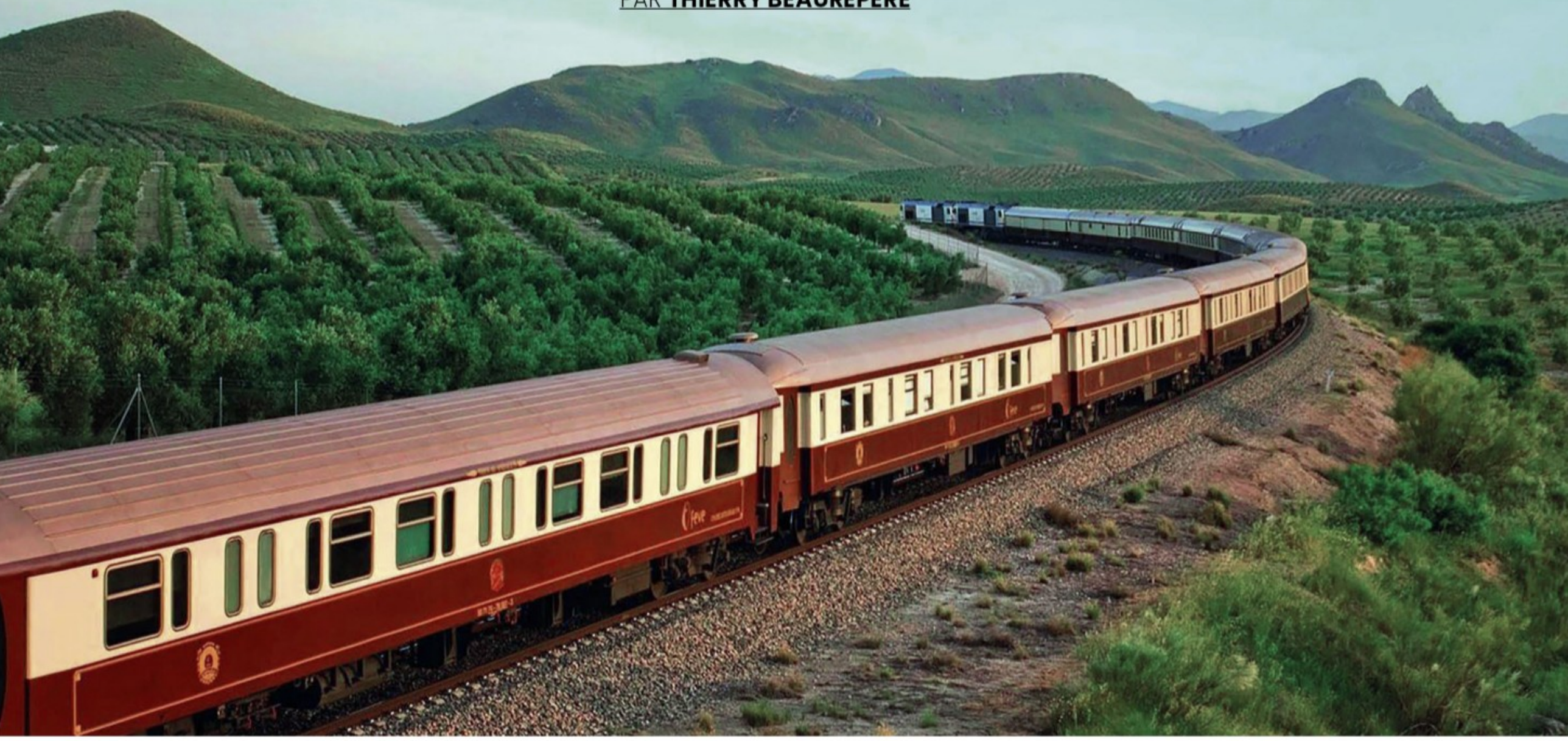
●Traitement ScanCoupon●

29614329379 03

VOYAGES EN TRAIN DE LUXE, une ode au « slow tourisme »

Raffinement, glamour et nostalgie... Les trains permettent d'explorer les capitales européennes ou de traverser les continents sans se presser. Idéal pour découvrir les paysages au fil des escales et se ressourcer, à condition d'y mettre le prix !

PAR **THIERRY BEAUREPÈRE**



AL ANDALUS
L'Andalousie à petit rythme

Et si vous découvriez l'Andalousie à bord d'un monument historique ? Avec ses voitures construites dans les années 1920 pour le roi d'Angleterre, l'Al Andalus est un véritable palais roulant. Si la décoration de style Belle Époque fait remonter le temps, le train a été rénové afin d'y ajouter la climatisation, bien utile dans le sud de l'Espagne. En sept jours, on explore les collines tapissées d'oliviers et les arides montagnes qui rappellent parfois l'Ouest américain, on fait escale dans cinq villes au caractère bien trempé : Séville froufroute au rythme du flamenco, quand Cadix regarde vers l'océan, Cordoue se la coule douce sur les rives du Guadalquivir et Grenade s'accroche aux contreforts de la Sierra Nevada. Enfin, posée sur une falaise, Ronda donne le vertige. Quand le soleil se couche et que le train repart, on troque le tee-shirt pour un costume ou une robe de soirée. Dîner aux saveurs métissées et fin de soirée dans la voiture piano-bar d'où s'échappent des effluves jazzy ou flamenco... Les chaudes nuits andalouses ne sont pas qu'une légende !

Notre conseil : après le train, reprenez votre souffle sur la Costa del Sol, à Malaga ; par exemple au Palacio Miramar. Longtemps mal-aimée, la ville s'est refait une beauté, et ses nombreux musées sont éblouissants.

eltrenalandalus.com, granhotelmiramarmalaga.com.

EL ANDALUS1/RENFE-SHUTTERSTOCK

VENICE SIMPLON-ORIENT-EXPRESS
La légende européenne

Devenu légende depuis qu'Agatha Christie en fit le décor d'un roman, l'Orient-Express a vu son aventure s'achever en 1977. En attendant le retour du train légendaire, annoncé pour fin 2026 après un chic lifting, le Venice Simplon-Orient-Express a repris le flambeau dans les années 1980, perpétuant les charmes d'un voyage romantique entre Paris et Venise. Le décorum est à la hauteur du mythe. Dès le quai de la gare parisienne, les stewards en costume bleu et gants blancs accueillent les passagers. Passé le marchepied, le monde bascule. D'authentiques voitures d'époque ont été restaurées dans un style Art déco qui magnifie les bois précieux et les velours soyeux. Pour cette croisière glamour de vingt et une heures, pas d'escale. Mais si le temps semble être suspendu, il file trop vite... La campagne française n'a pas le temps de dérouler ses paysages qu'il faut déjà rejoindre l'une des trois voitures-restaurants pour le dîner, imaginé par le chef étoilé Jean Imbert, avant une coupe de champagne partagée dans le cadre feutré du wagon-bar. Au réveil, le gris des Dolomites italiennes et le bleu de la lagune vénitienne font oublier les roulis de la nuit.

Notre conseil : à l'arrivée, on profite de Venise en posant ses valises quelques nuits au Paganelli, un hôtel aux chambres élégantes et prix abordables, idéalement situé à deux pas de la place Saint-Marc.

kuoni.fr, hotelpaganelli.com.





ROVOS PRIDE OF AFRICA
Le train « sauvage »

Admirer les girafes et les zèbres depuis sa cabine ? Vous ne rêvez pas ! Restauré en respectant l'ambiance des années 1930, le Rovos Pride of Africa traverse les pays de l'Afrique australe, pour un voyage suranné sans se presser. Le bon tempo pour apprécier la diversité des paysages, des monuments de Pretoria aux spectaculaires chutes Victoria qui rafraîchissent l'atmosphère, en passant par le Zimbabwe, le Botswana ou même la Tanzanie, selon l'itinéraire choisi. Les cabines en acajou sont luxueuses et la cuisine, accompagnée de vins d'Afrique du Sud, digne d'un hôtel chic ; au point qu'on en oublierait presque de mettre pied à terre, hypnotisés par les paysages de forêts intenses et de savanes plantées d'acacias. Il serait pourtant dommage de ne pas prendre l'air, pour des safaris-photos à la manière d'*Out of Africa*. Ils sont l'occasion d'approcher (avec un peu de chance !) les *big five :* le lion, le léopard, le buffle, l'éléphant et le rhinocéros. Chaque rencontre impromptue fait monter les larmes aux yeux et rassure sur la capacité de l'humain à prendre soin de la nature.

Notre conseil : ceux qui ont du temps pourront opter pour une croisière ferroviaire d'une douzaine de jours jusqu'en Namibie et l'océan Atlantique. Du parc national d'Etosha pour admirer la faune sauvage aux dunes de Sossusvlei, le ressourcement est total.

rovos.com.

●●●



BELMOND ANDEAN EXPLORER
L'air pur du Pérou

Sous la marquise de la gare d'Arequipa, les passagers patientent, une coupe de champagne à la main, avant d'embarquer à bord du Belmond Andean Explorer pour un périple de cinq cents kilomètres jusqu'à Cuzco, l'ancienne capitale inca. Durant trois jours, le train traverse les steppes de l'Altiplano. À admirer derrière les vitres de la voiture-salon ou depuis la plateforme extérieure d'observation pour respirer l'air péruvien, à plus de trois mille mètres d'altitude ! Le train est régulièrement ralenti par les villages et « obstacles » : un marché improvisé qui frôle les wagons, des enfants qui jouent sur les rails ou un lama grincheux qui bloque la voie... L'étape au lac Titicaca, le plus haut du monde (3 810 m), représente le rêve ultime. On y troque le train pour le bateau afin de rejoindre les îles Uros, constituées de couches de roseau qui flottent sur les eaux, où vivent toujours quelques centaines de personnes. Mais à de telles altitudes, on perd vite ses repères... et le souffle. La wagon-spa et les deux restaurants permettent de retrouver le bon équilibre.

Notre conseil : pour une immersion dans la culture inca, ajoutez un séjour à Cuzco le 24 juin. Ce jour-là, la ville célèbre l'Inti Raymi (fête du soleil). Cérémonies dans les ruines de la forteresse de Sacsayhuaman et défilés costumés, la liesse est intense.

belmond.com/fr/trains, peru.travel/fr.



ROYAL SCOTSMAN
La magie écossaise

Depuis qu'il a été emprunté par le train de Harry Potter pour rejoindre Poudlard, le viaduc tout en courbes de Glenfinnan est mondialement célèbre ! Alors, sous la verrière de la gare d'Édimbourg, les couples romantiques doivent désormais partager l'espace avec les passionnés de sorcellerie pour embarquer à bord du Royal Scotsman. Voilà qui ajoute une dose de bonne humeur à ce périple de quelques jours vers les hautes terres écossaises. Dans les voitures Pullman aux couleurs impériales (violet et doré), tout respire l'atmosphère de la vieille aristocratie. Derrière les fenêtres du salon où l'on déguste chaque après-midi un thé et chaque soir un nouveau whisky, ou depuis les cabines décorées de marqueterie et de mobilier garni de tweed, les *lochs* (lacs) aux eaux mercure succèdent aux *glens* (vallées) piquetés de châteaux – hantés forcément ! Chaque arrêt permet de pénétrer l'âme écossaise, avec des randonnées dans des paysages de matin du monde. Le spa Dior, aménagé dans une des voitures, apporte chaleur et réconfort après l'effort, avant un dîner de fruits de mer ou de gibier dans le restaurant aux chics boiseries.

Notre conseil : halte obligatoire pour découvrir le charme sauvage du château d'Eilean Donan, baigné par les eaux du loch Duich. Vous l'avez sûrement déjà vu : il servit de décor au film *Highlander*. En franchissant son pont de pierre, on se rêve... immortel ! ●

traindeprestige.com, eileandonancastle.com.

ROYAL SCOTSMAN/BELMOND – BELMOND



NATURE, BIEN-ÊTRE ET DÉCONNEXION

DÉCOUVREZ LA SUISSE AUTOMNALE !

À peine la rentrée entamée, vous ressentez déjà le besoin de souffler ? Offrez-vous une vraie pause : un week-end (ou plus) au cœur de la nature suisse pour recharger les batteries et respirer loin du quotidien.

Des activités qui éveillent les sens

De septembre à novembre, la Suisse se pare de ses plus beaux atouts : verts changeants des prairies, rouges et ors flamboyants des forêts, doré lumineux des mélèzes, bleu limpide du ciel... Portée par la douceur des températures automnales, la saison invite à flâner, respirer l'air pur, savourer les plaisirs d'automne – champignons, truffes, courges, châtaignes – et observer la vie sauvage des montagnes qui se préparent à l'hiver.

Un programme sur mesure pour une déconnexion totale



Jour 1

Randonnée, nature et vin

Après seulement quatre heures de TGV Lyria depuis Paris, vous atteignez Lausanne pour rejoindre ensuite la région de Montreux Riviera. Arrivé au Grand Hôtel Suisse Majestic de Montreux – certifié *swisstainable** – vous goûtez à un moment de quiétude face aux eaux paisibles du lac Léman, avant de prolonger cette échappée au sauna. Revigoré, vous vous laissez porter par une promenade au cœur des vignes de Lavaux, jusqu'au Domaine de Bovy, où la dégustation d'un vin local s'accompagne d'une vue imprenable sur le lac.



Jour 2

Train rétro, gastronomie et authenticité

Rejoignez Gstaad à bord d'un train Belle Époque : 1 h 45 pour profiter, dans un décor rétro, des magnifiques paysages qu'offre l'automne. Laissez-vous charmer par les villages typiquement suisses de la région avec leurs chalets en bois, et faites le plein de fromages et de mets locaux. Les plus aventureux peuvent chausser leurs chaussures de marche pour une randonnée dans les Alpes bernoises. Après un déjeuner gourmand en altitude et rassasié d'une fondue ou d'une spécialité locale, on entame avec légèreté la descente vers la vallée, avant de retrouver Montreux en fin de journée.



Jour 3

Croisière, détente et culture

Réveillez votre corps et votre esprit en douceur avec une séance de yoga dans votre chambre. Puis prenez le large à bord d'un magnifique bateau à vapeur pour une croisière de 1 h 30 jusqu'à Lausanne, l'occasion de respirer l'air cristallin et de contempler les paysages. Afin de clore en beauté votre séjour en Suisse, accordez-vous une dernière parenthèse culturelle en visitant l'un des nombreux musées lausannois, tels que le quartier des arts Plateforme 10 ou le Musée olympique.

Trois jours pour enchaîner ***culture, nature et gastronomie.*** Juste un avant-goût de tout ce que la destination a encore à offrir...

Plus d'informations sur le site :
suisse.com/automne

swi zerland

* Un programme proposé par Suisse Tourisme pour valoriser les prestataires engagés dans une démarche durable

Ça mijote

EN COCOTTE !

Symbole de la cuisine française, elle fait un retour remarqué sur nos tables. Logique ! Avec ses recettes – traditionnelles, véganes, *healthy* –, cette compagne idéale de l'automne a plus d'un tour sous son couvercle.

PAR **MORGANE ROBIN**

S'il fallait colorier une cocotte, il y a fort à parier qu'elle serait rouge et orange : les couleurs iconiques de la plus célèbre d'entre elles, la cocotte Le Creuset. Fleuron du made in France, pourtant lancée en 1925 par deux Belges, qui ont mêlé la fonte et l'émail, elle reste, cent ans plus tard, le graal en la matière. Si son prix peut paraître prohibitif, il se justifie par sa durée de vie et son usage, comme le confirme Vanessa Boiteux, directrice marketing de la marque. « Nos cocottes s'inscrivent dans le temps long, précise-t-elle. Elles se transmettent de génération en génération et portent en elles tout un héritage, un savoir-faire ancestral. » Il suffit de remuer à la cuillère de bois des oignons mijotant dans un peu d'huile d'olive pour en être convaincu. Une tradition qui a tout bon.

MIEUX QUE L'INDUSTRIEL

Ce n'est pas seulement pour son extrême robustesse que des générations entières en ont fait leur signature en cuisine. Elle offre aussi des mijotés ultra savoureux, puisqu'ils cuisent dans leur propre jus de cuisson, comme l'explique Vanessa Bedjaï-Haddad, diététicienne et nutritionniste à Paris. « Cette cuisson permet une meilleure concentration des arômes, ce qui réduit de facto le besoin en sel ou l'ajout de sauce industrielle pour compenser un manque de saveur. » Un savoir-faire culinaire plébiscité puisque, en mars dernier, le bœuf bourguignon était, selon 39 % des Français, le plat gastronomique qui nous représentait le mieux dans le monde[1]... même pour notre santé !

TOUT Y PASSE

« Cette méthode de cuisson à basse température limite la perte en vitamines B, sensibles à la chaleur », précise la diététicienne-nutritionniste. Il y a aussi moins d'oxydation et donc une meilleure conservation des antioxydants (qui aident à lutter contre le vieillissement cellulaire), particulièrement présents dans les végétaux, comme les flavonoïdes. Enfin, on utilise moins de matière grasse « grâce à la chaleur homogène et à la condensation ». L'une de ses recettes préférées ? « Le poulet aux légumes et au curcuma, en mêlant des navets, un poireau, des carottes et des cuisses ou même du blanc. Le curcuma ajoute un petit plus santé », confie Vanessa Bedjaï-Haddad. Avec la basse température, les épices, elles aussi, conservent leurs vertus. Blanquette, curry, mijotés de la mer... rien ne résiste à la cocotte, pas même les fameux bas morceaux, qui ont l'avantage d'être plus économiques, à l'image de la daube de bœuf.

1. « Les Français et la gastronomie », sondage Ipsos, 31 mars 2025.

Cap sur les fibres

Particulièrement présentes dans les végétaux (lentilles, soja...), les fibres sont essentielles pour notre santé, surtout notre digestion, l'Anses recommandant d'en manger trente grammes par jour. Comme le souligne Vanessa Bedjaï-Haddad, la cocotte est alors un atout : « La cuisson lente et douce rend les fibres végétales plus tendres, donc plus digestes, tout en préservant leur effet rassasiant. »

LE_CREUSET_SCHMORTOPF

Nos deux recettes

1 Cocotte d'agneau

POUR 4 PERSONNES
Préparation : 15 minutes • Cuisson : 55 minutes

INGRÉDIENTS • 800 g d'épaule d'agneau • 1 kg de pommes de terre • 2 oignons • 1 gousse d'ail • 1 bouquet de basilic • 30 g de beurre • 1 boîte de concentré de tomate • 1 tablette de bouillon de volaille • 2 c. à s. de fécule de pomme de terre • 1 c. à s. de paprika • Sel et poivre

Lavez les pommes de terre et épluchez-les. Détaillez la viande en cubes. Épluchez les oignons et ciselez-les. Pelez l'ail et hachez-le.
Faites revenir, dans une cocotte en fonte, la viande et les oignons ciselés dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ajoutez l'ail haché, le concentré de tomate, la tablette de bouillon, le paprika, les pommes de terre et 1 l d'eau. Fermez la cocotte et laissez cuire à feu doux pendant 45 minutes.
Prélevez une louche de sauce au bout de 30 minutes.
Délayez dans un bol la sauce avec la fécule de pomme de terre. Versez le mélange dans la cocotte et remuez. Salez, poivrez, ajoutez le basilic ciselé et poursuivez la cuisson. Dégustez bien chaud.





2 Curry vert thaï aux brocolis, champignons et poulet

POUR 4 PERSONNES
Préparation : 20 minutes • Cuisson : 30 minutes

INGRÉDIENTS • 4 cuisses de poulet • 1 gros brocoli • 200 g de champignons • 1 citron vert • 2 bâtons de citronnelle • 60 cl de lait de coco • 10 cl de bouillon de légumes • 25 g de pâte de curry vert • Huile de colza • Sel et poivre

Lavez le brocoli et coupez-le en fleurettes. Nettoyez les champignons et coupez-les en lamelles.
Faites chauffer un filet d'huile dans un fait-tout et faites cuire le brocoli pendant 4 à 5 minutes, en ajoutant un peu d'eau pour éviter qu'il ne brûle (il doit rester croquant).
Faites chauffer dans un wok 3 cuillerées à soupe d'huile, ajoutez la pâte de curry vert et faites chauffer quelques minutes.
Ajoutez le lait de coco et le bouillon de légumes, puis portez le tout à ébullition. Réduisez le feu, puis assaisonnez de sel, de poivre et de citronnelle coupée en bâtons de 5 cm. Laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
Faites cuire, pendant ce temps, les cuisses de poulet dans une poêle pendant 20 minutes environ, avant de détacher la chair.
Ajoutez au wok le brocoli, les champignons puis le poulet. Faites cuire en remuant de temps en temps pendant 5 minutes environ. Ajoutez un peu de jus de citron vert et assaisonnez de sel et de poivre. Servez avec du riz blanc. ●

AMÉLIE ROCHE_CNIPT- AGENCE CRU_INTERFEL

SymBiologic
system

1ER PRIX
2026
PSYCHOLOGIES
CATÉGORIE
COUP DE CŒUR DU JURY



Parce que prendre soin de sa peau,
c'est arrêter de s'excuser d'exister.
Sym Biologic System,
c'est un rendez-vous avec toi-même

VEGAN · 100% NATURAL ORIGIN · CRUELTY FREE · 0% ALCOHOL FREE

ECOCERT
MADE IN FRANCE

www.symbiologicsystem.com

C'EST NOUVEAU

Peau raffermie et parfumée, ongles soignés et cheveux sains, notre sélection coup de cœur pour préparer l'automne en beauté.



REGARD AFFÛTÉ

Zone exigeante de notre visage, le contour de l'œil nécessite une attention particulière. Très complet, le dernier soin Clarins promet à la fois de lifter trente secondes après l'application, de lisser en trois heures et de redensifier en trente jours. À la manœuvre, deux extraits végétaux : l'harungana bio, aussi efficace pour densifier que la vitamine A, et l'extrait de janie rouge activée pour raffermir.
Concentré zone regard, Total Eye Lift, Clarins, 15 ml, 90 €, 72 € la recharge.



ÉTÉ INDIEN

Pour réchauffer l'automne, le nouveau parfum Zadig & Voltaire développe des trésors de séduction : tout commence par le coup de peps vitaminé d'une orange sanguine, puis on se laisse entraîner dans la gourmandise enivrante d'une liqueur de pistache, avant de succomber aux notes chaleureuses et singulières de la châtaigne et de l'ambre boisé. La température monte en flèche.
Eau de parfum This Is Her ! Burning Love, Zadig & Voltaire, 100 ml, 128 €. En parfumeries.

VISAGE DÉTENDU

Ce masque spécifique agit la nuit pour apaiser la peau et rééquilibrer les émotions. Dès l'application, il procure du bien-être grâce à sa neuro-texture baume et son neuro-parfum inspiré du bois de palo santo. Côté neuro-actifs, en plus du complexe harmonisant breveté, l'extrait de gardenia jasminoïde a été sélectionné pour préserver les cycles naturels de la mélatonine. À la clé : les épidermes stressés et les teints brouillés se réveillent reposés et revitalisés.
Le Masque de nuit Harmonie, Neuraé, 40 ml, 110 €. En parfumeries. neurae.com.





PARFUM DE PEAU

La fragrance hommage à la grande dame de la mode s'exprime aujourd'hui de manière inédite. Dans son flacon facetté, elle devient une brume laiteuse adoucissante et parfumante à appliquer à même la peau comme une lingerie discrète. Un nouveau geste qui révèle ses notes fleuries de jasmin, ylang-ylang, fleur d'oranger et tubéreuse de Grasse, comme par enchantement.
Fragrance Primer Gabrielle, Chanel, 150 ml, 115 €.

DR. PRIX PUBLICS DONNÉS À TITRE INDICATIF



VERNIS D'HIVER

Huit nouvelles teintes viennent enrichir la collection des laques pour les ongles Nature Strong. Leur formule végane est biosourcée à 84 % tout en assurant une excellente tenue. Et comme il n'y a pas de beaux ongles sans un minimum de soins, la gamme professionnelle de baumes mains et pieds, émollients et huiles cuticules vient d'être reformulée avec 91 % d'ingrédients d'origine naturelle et des textures riches et fondantes qui donnent immédiatement envie de les adopter.
Vernis et émollient pour cuticules Nature Strong, OPI, 15 ml, 18,80 €, et 50 ml, 24 €.
Chez Bleu Libellule et Monoprix.



COULEUR MULTIFONCTION

Très malins, ces petits baumes en stick ont été conçus autant pour colorer les lèvres que rehausser les joues ou intensifier le regard. Enrichis en *Centella asiatica* réparatrice, aloe vera hydratant et huiles de coton et ricin nourrissantes, ils assurent soin et protection. Trois teintes sont disponibles : rose nude légèrement nacré, rose framboise très frais, rouge concentré.
Baume Couleur stick 3 en 1, Embryolisse, 2,5 g, 18 €.
En pharmacies et parapharmacies.



BELLES BOUCLES

Il n'y a pas plus facile pour discipliner les cheveux électriques et les démêler sans rinçage… Quelques pschitts suffisent. Vaporisé sur cheveux secs ou humides, ce soin biphasé best-seller chez Revlon s'adapte aussi aux cheveux ondulés. Il contient de l'huile d'abricot pressée à froid qui nourrit la fibre, contrôle les frisottis et définit tous les types de boucles.
Soin démêlant instantané spécial boucles Equave, Revlon, 200 ml, 28 €.
Dans les salons partenaires Revlon Professional.



PHILOSOPHIE NIPPONNE

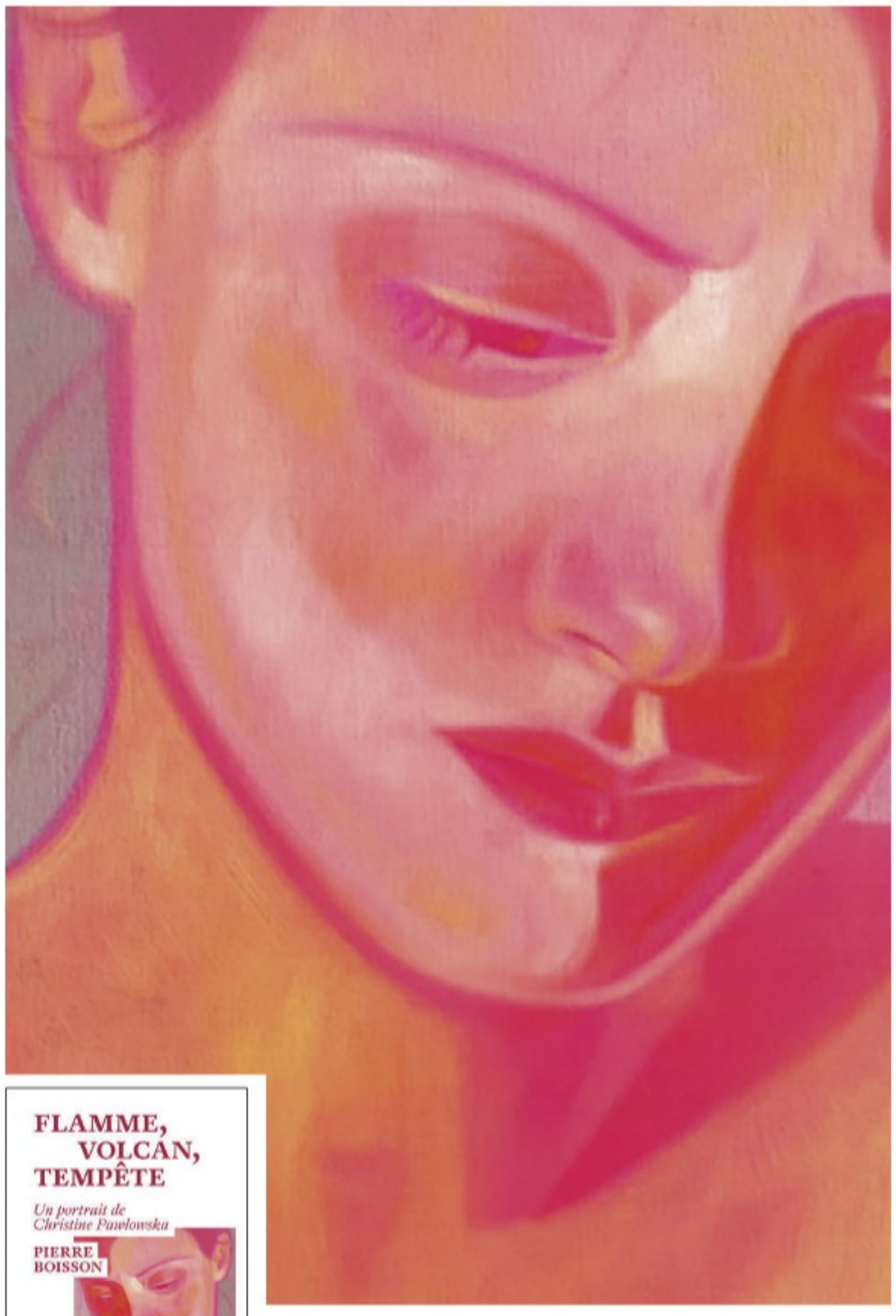
Inspirée par les rituels japonais et le pouvoir transformateur de l'amour de soi, la marque californienne créée par Vicky Tsai arrive en France. Le credo de ses soins haute performance? Allier la science et la sagesse pour offrir une pause apaisante. Les textures sensorielles contiennent un complexe de riz fermenté, thé vert et algues qui assure une nutrition parfaite de la peau.
The Dewy Skin Cream, Tatcha, 50 ml, 80 €.
Chez Sephora.



HUILE CULTE

Prisée depuis 1987 par les célébrités comme Victoria Beckham ou Miranda Kerr, cette huile de soin désormais déclinée en version 100 % naturelle (quatorze huiles dont celles d'églantier et de germe de blé) traverse les générations comme un secret de beauté. Elle freine la déshydratation, améliore l'élasticité et prévient les vergetures. Il paraît qu'il s'en vend trente-deux flacons chaque minute dans le monde!
Huile de soin (naturelle) Bi-Oil, en 60 ml, 125 ml et 200 ml, 14,99 €, 25,99 € et 32,99 €.

Le bouleversant destin de *CHRISTINE PAWLOWSKA*



COUP DE CŒUR

Flamme, volcan, tempête, un portrait de Christine Pawlowska
de Pierre Boisson,
Éditions du sous-sol,
224 p., 21 €.

PIERRE BOISSON

Né en 1986, Pierre Boisson est scénariste, journaliste, rédacteur en chef du magazine *Society*. On lui doit notamment la coécriture de la grande enquête sur Xavier Dupont de Ligonnès publiée en deux volets à l'été 2020, également disponible en poche (Points, 2022).

Elle avait tout pour elle : la précocité, le talent et la rage d'en découdre. En 1974, âgée de 22 ans, Christine Pawlowska publiait au Mercure de France un livre bref et frondeur, *Écarlate*, encensé par la critique. Son éditrice, Simone Gallimard, était persuadée d'avoir déniché une « pépite », une écrivaine promise à la gloire. On lui prédisait un destin à la Françoise Sagan. Or le prodige s'est ensuite évaporé ; la primo-romancière a disparu à jamais des radars, au point que son nom ne dit aujourd'hui plus rien à personne.

C'est la découverte tardive, en 2022, de ce premier récit foudroyant qui a motivé le journaliste Pierre Boisson à partir sur les traces de l'autrice. Il voulait comprendre les raisons d'un tel silence, d'un tel renoncement. Pensait-il tomber sur une simple histoire de plume qui s'assèche ? Il a croisé le destin d'une femme brisée, violentée, la vie consumée d'une âme extralucide, à fleur de colère, qui tenta en vain d'échapper à sa condition par l'écriture et la poésie. À force de vouloir sauver les voyous, Christine Pawlowska s'est entichée des mauvais hommes. La précarité et la dépression l'ont ensuite tenue en bride, elle qui, forte d'une intelligence supérieure et d'une sensibilité ravageuse, voulait « être flamme, volcan, tempête ».

Pierre Boisson nous apprend qu'elle est morte en 1996, à 44 ans, dans des circonstances troubles. Il restitue avec talent la parole de celles et ceux qui l'ont lue ou connue : ses fils Nicolas et Johan, son amie Véronique, la nobélisée Annie Ernaux... Ce très beau portrait est aussi un témoignage bouleversant sur la violence masculine, le refuge de l'art, la fatalité de l'autodestruction. Les Éditions du sous-sol republient en miroir son premier roman, *Écarlate*, avec une préface de Blandine Rinkel – promesse et testament d'une vie sacrifiée. **E.D.**

DR

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

PSYCHOLOGIE

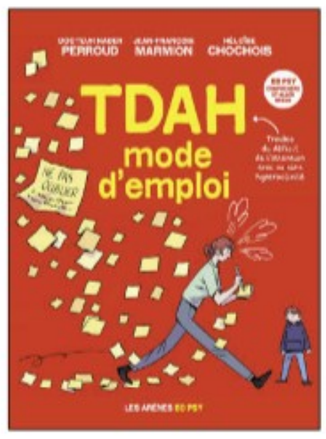


Génération à vif, comprendre les défis de la santé mentale des jeunes

de Cyril Tarquinio

Le portrait de la génération Z dépeint par le psychologue Cyril Tarquinio est celui d'une jeunesse essorée par les attentes qui pèsent sur elle. « Connectée comme jamais et paradoxalement isolée », la tranche des 18-25 ans se débat dans une « jungle numérique où chaque interaction est une évaluation ». Elle subit par ailleurs le « grand mensonge » de l'enseignement supérieur, qui lui promet une place à l'issue de ses études… et souffre à l'arrivée de troubles anxieux de plus en plus criants (30 % des jeunes adultes affirment avoir déjà eu des pensées suicidaires). Dans la lignée de *Génération anxieuse* de Jonathan Haidt (Les Arènes, 2025), Tarquinio nous rappelle à notre responsabilité collective : épauler les jeunes sans les culpabiliser, développer les premiers secours en santé mentale, parmi d'autres prescriptions toujours fines et justes. **E.D.**

Dunod, 256 p., 18,90 €.



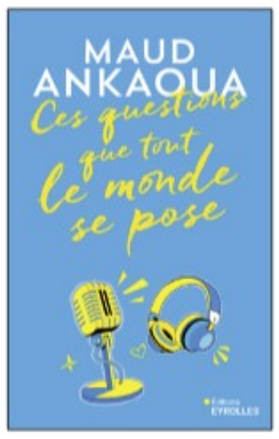
TDAH, mode d'emploi

de Nader Perroud, Jean-François Marmion (scénario) et Héloïse Chochois (illustrations)

L'hyperactivité ne touche pas seulement les enfants, et c'est souvent en allant consulter pour sa fille ou son fils que l'adulte, lui aussi, découvre son TDAH. Ce trouble touche 2 à 4 % de la population. Les symptômes? Manque de concentration, impulsivité, troubles du sommeil… Le Dr Nader Perroud, psychiatre, explique pourquoi on trouve de plus en plus de cas, et quels sont les challenges des hyperactifs. Difficile par exemple de respecter une *deadline*, de se taire en réunion, de ne pas perdre ses clés. Mais les TDAH adultes sont aussi créatifs, enthousiastes, sincères. Des solutions existent. Outre les médicaments, l'ouvrage détaille des stratégies pour ne pas faire de la vie de tous les jours un parcours du combattant. Un roman graphique aux personnages attachants, pour déculpabiliser et sensibiliser le grand public. **A.B.**

Les Arènes, 128 p., 20 €.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



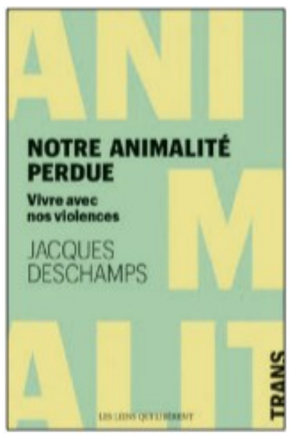
Ces questions que tout le monde se pose

de Maud Ankaoua

D'elle, on connaît ses best-sellers vendus à plus de deux millions d'exemplaires dans le monde. Maud Ankaoua, qui anime aussi un podcast au succès incontestable avec quatre millions d'écoutes, propose ici un manuel pour faire face aux problématiques les plus courantes. Pourquoi est-ce si difficile de s'aimer? Comment rencontrer l'âme sœur? Faut-il avoir peur de l'avenir? Pourquoi pardonner est-il souvent libérateur? Avec ces questions – d'actualité pour la plupart d'entre nous –, l'autrice, d'un ton bienveillant et avec la clarté qu'on lui connaît, permet à chacun de mieux comprendre ce qui se joue. Alors que la rentrée apporte son lot d'agitation, Maud Ankaoua rappelle l'importance de se centrer sur ses émotions et de savoir s'écouter. Un livre ami à mettre entre toutes les mains pour retrouver la sérénité. Nous avons aimé les exercices, les citations inspirantes et les illustrations rigolotes à la fin de chaque chapitre. **A.B.**

Eyrolles, 232 p., 22,90 €.

PHILOSOPHIE



Notre animalité perdue

de Jacques Deschamps

Plusieurs générations de philosophes nous ont bernés en célébrant la supériorité de l'être humain sur l'animal, de la conscience éclairée sur les bas instincts à réprimer. Renouant avec une idée chère à Michel Foucault, Jacques Deschamps invite au contraire à retrouver notre part sauvage, notre animalité perdue, celle de nos ancêtres, celle des chamans ou des peuples autochtones. Moins une dangereuse bestialité qu'un rapport plus harmonieux à la nature. Pour l'auteur, la violence surgit toujours d'un dévoiement, d'un oubli de notre animalité originelle et de notre empathie primitive. Citant Darwin, Freud ou Giorgio Agamben, Jacques Deschamps étaye avec panache ce renversement de perspective, au croisement de l'anthropologie, de la philosophie, de la biopolitique et de la psychanalyse. Robuste et convaincant. **E.D.**

Les Liens qui libèrent, 256 p., 16 €.

NEUROSCIENCES

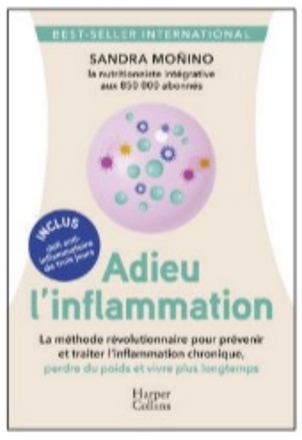


Le Cerveau sans mémoire
de Thierry Derez et Marc Tadié

Et si notre mémoire biologique était en train de disparaître? En effet, l'utilisation intensive du téléphone portable fait que nous puisons nos connaissances, nos réflexes et même nos souvenirs dans cet outil. Alors qu'il est désormais possible de montrer l'effet de cette externalisation sur notre cerveau, le neurochirurgien Marc Tadié et le cadre de groupe d'assurance Thierry Derez s'unissent pour s'interroger sur le futur de cet organe précieux. Une réflexion sociétale sur la place du portable. On suit Martin, un jeune handicapé qui, au cours d'un colloque imaginaire, interroge philosophes, chefs d'entreprise et spécialistes de l'intelligence artificielle. Et l'on apprend que si le smartphone comporte des risques certains, il se révèle aussi un outil précieux chez les personnes âgées et les handicapés.
Un essai limpide qui, sans nous culpabiliser, nous fait réfléchir. **A.B.**

Le Cherche Midi, 240 p., 19,80 €.

SANTÉ



Adieu l'inflammation
de Sandra Moñino

L'inflammation chronique nous fatigue, peut causer des maux de tête, des problèmes de peau, faire vieillir plus vite et même rendre malade. La nutritionniste espagnole explique comment celle-ci s'installe dans le corps par l'alimentation, mais aussi le stress, le manque de sommeil, la lumière qui baisse en automne. Comment adopter une assiette anti-inflammatoire pour améliorer sa forme? L'autrice propose un défi en trois jours avec un programme, des recettes et des conseils avisés. Parfois, certains aliments a priori inoffensifs peuvent provoquer une réaction inflammatoire. Sandra Moñino va plus loin en montrant comment des maladies telles que le diabète, l'hypothyroïdie, la dépression ou même le cancer pourraient être imputées en partie à l'inflammation chronique. Il est recommandé d'adopter des menus plus sains qui privilégient une alimentation de type méditerranéen, avec des recettes saines, faciles et savoureuses. **A.B.**

HarperCollins, 288 p., 18 €.

SEXUALITÉ



Il n'est jamais trop tard pour vivre une sexualité apaisée
de Lyvia Cairo

Coach spécialisée en sexualité féminine, Lyvia Cairo a longtemps travaillé sur les victimes d'abus sexuels. En France, une femme sur deux a déjà subi de la violence sexuelle. Comment envisager une sexualité épanouie dans ces conditions? Difficile aussi parfois, sans avoir été victime, de s'affranchir du poids de sa famille ou d'une mauvaise estime de soi. L'autrice utilise les archétypes de la psychologie pour examiner les différents cas. La force du livre tient aux exercices qui permettent de se replonger dans son corps plutôt que dans ses souvenirs, en reconnaissant ses sentiments, de honte ou de peur. En se connectant à son intuition, en utilisant la méditation, la respiration, en revisitant les besoins de son enfant intérieur, on apprend à exprimer ses désirs… Un livre qui penche du côté du spirituel, pour montrer qu'une sexualité joyeuse et légère est accessible à tout âge. **A.B.**

Eyrolles, 200 p., 18 €.

PARENTALITÉ



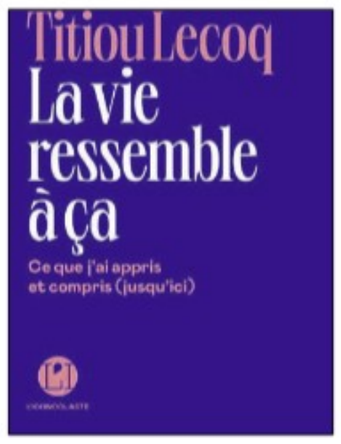
Le Meilleur pour nos enfants?
de Louise Tourret

Il faudrait accepter d'être un parent « suffisamment bon ». Refuser cette course à l'éducation parfaite, cette compétition sans fin pour l'épanouissement ou la réussite de nos enfants, qui carbure à l'anxiété et épuise toute la famille. La journaliste Louise Tourret analyse avec clairvoyance le chamboulement qui a transformé les parents en clients et l'éducation en marchandise : développement des crèches lucratives, multiplication par deux des inscriptions en écoles hors contrat en dix ans, explosion des formations privées dans l'enseignement supérieur… Le service public ou l'instruction gratuite deviennent une option comme une autre sur un vaste étal de produits, d'orientations toujours plus opaques et coûteuses. Ce texte sonne comme un manifeste, un rappel à l'ordre, à la mesure : à force de viser le meilleur, on finit par créer le pire, pour les parents comme pour les enfants. C.Q.F.D. **E.D.**

L'Atelier, 224 p., 20 €.

DR

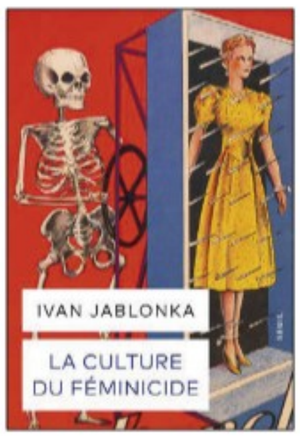
SOCIÉTÉ



La vie ressemble à ça
de Titiou Lecoq

Notre quotidien est une dissonance sans fin qui nous fait embrasser dans la même minute considérations triviales et spirituelles, tâches domestiques et réflexions philosophiques. L'essayiste Titiou Lecoq se plaît à retranscrire ce beau tumulte à l'écrit. Son livre ressemble donc à la vie : une alternance de pensées légères et profondes, d'idées fixes et de découvertes fortuites ou saugrenues. Elle y compile, façon miscellanées, quelques leçons apprises lors de quarante années d'existence : comment éduquer un garçon, composer avec la charge mentale, cultiver la joie, entretenir l'amitié…
Elle distille aussi conseils cocasses (pourquoi acheter ses chaussettes au rayon hommes, pourquoi ne jamais donner de carotte à un lapin, etc.), entre deux embardées plus politiques ou des poèmes de Louise Labé. Une mine de sagesse pop, découpée en fragments gorgés d'humour et d'esprit. **E.D.**

L'Iconoclaste, 248 p., 20,90 €.



La Culture du féminicide
d'Ivan Jablonka

De quel fond obscur, mélange de fascination morbide et de peur ancestrale, naît le goût pour les représentations de femmes torturées, mutilées ou assassinées ? Pourquoi tant de martyrs de saintes sur les tableaux de la Renaissance, de femmes brutalisées dans la mythologie ou au cinéma ? L'historien Ivan Jablonka démontre que les féminicides s'appuient sur un vaste imaginaire où la mise à mort des femmes est sans cesse esthétisée, objet de curiosité, de fantasme. Cette « bienveillance culturelle », qu'il questionne avec acuité, finit selon lui par légitimer le passage à l'acte, tout du moins à entretenir une « culture du féminicide ». « De la Bible à Netflix », en passant par les faits divers, les spectacles de foire, le music-hall ou les films de Hitchcock, il bâtit une captivante et terrifiante histoire du corps féminin supplicié, motif cathartique devenu divertissement de masse. **E.D.**

Seuil, 256 p., 22 €.



À l'assaut du réel
de Gérald Bronner

Nul ne peut plier le monde à ses désirs. Il n'est pas inutile de marteler cette évidence, comme le fait Gérald Bronner, pour nous ramener au sécurisant plancher du réel. Car l'être humain, souligne le sociologue, est une sorte de « singe magicien » qui s'illusionne lui-même, « désire trop haut ». Une espèce d'enfant capricieux, persuadé de pouvoir exaucer tous ses vœux. Face à un monde qui regorge de possibles, nous aurions collectivement perdu le sens de la mesure. Poursuivant son travail sur les rouages de la crédulité, Bronner pointe brillamment le rôle de la « dérégulation du désir » – l'un des grands maux de l'époque, également analysé par Eva Illouz – et ses répercussions politiques : « mélancolie démocratique », propension à nous réfugier dans le mensonge, à préférer les boniments qui plaisent aux éprouvantes « sanctions du réel ». Démonstration comme toujours impeccable. **E.D.**

PUF, 448 p., 22 €.

BANDE DESSINÉE

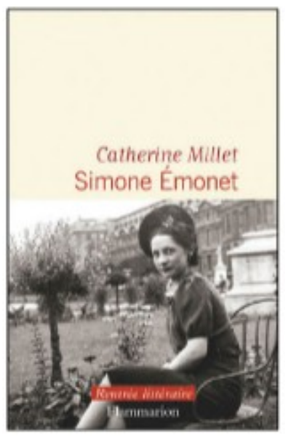


Ces lignes qui tracent mon corps
de Mansoureh Kamari

Voilà une mise à nu d'une délicatesse sans égale, un geste graphique impérieux pour raconter la tragédie d'être une femme en Iran. Mansoureh Kamari a grandi à Téhéran, a subi la dureté des lois islamiques, le sentiment d'impuissance, la peur qui hante ou le patriarcat qui cogne (ses deux cousines ont été exécutées par le régime). En 2011, elle a trouvé refuge en France, s'est formée à l'animation aux Gobelins, à Paris, n'a cessé depuis d'affûter sa sensibilité et son trait, dont la douceur et la grâce font merveille dans ce premier récit autobiographique. On songe évidemment à *Persepolis* de Marjane Satrapi (L'Association, 2023), avec ici une épure singulière du dessin, une maîtrise du clair-obscur, du découpage, et une grande inventivité formelle. De l'Iran à Paris, son trait triomphe de la peur et esquisse un précieux chant de liberté. **E.D.**

Casterman, 200 p., 24 €.

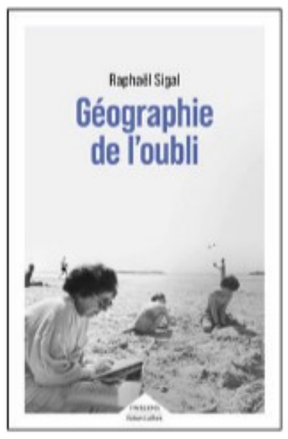
RÉCITS



Simone Émonet
de Catherine Millet

Un regard nous fixe, revenu des ombres, du chagrin et de l'au-delà. Ce visage est celui de Simone Émonet, mère de Catherine Millet, qui expose ici son portrait et impose son nom en couverture. Ce gracieux livre de filiation offre à cette femme une image et un tombeau. L'autrice pourtant ne l'épargne guère, évoque sa « bile noire », ses « crises dévastatrices », son « chemin d'expiation » depuis la mort accidentelle de son fils Philippe, à 22 ans… jusqu'à son suicide, en 1982, à Bois-Colombes. Ce vide, cette douleur fondatrice, cette « incommensurable solitude du sang », Catherine Millet l'évoque avec pudeur, par éclats, réminiscences, échos, dans un livre par ailleurs allègre, qui ravive le Paris culturel des années 1970-1980, les débuts de la revue *Art Press*, poursuivant le subtil travail autobiographique entamé avec *Une enfance de rêve* et *Commencements* (Flammarion, 2014 et 2022). **E.D.**

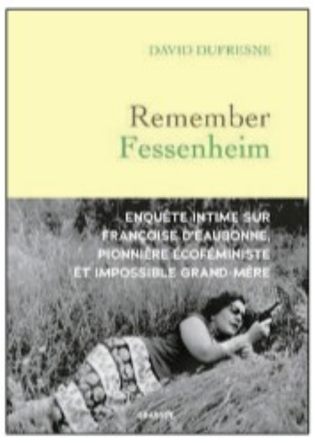
Flammarion, 192 p., 19,50 €.



Géographie de l'oubli
de Raphaël Sigal

Une vieille dame souffre de la maladie d'Alzheimer et, progressivement, oublie la Shoah, qu'elle a traversée alors qu'elle n'était qu'une enfant. Son petit-fils Raphaël, l'auteur du livre, décide de raconter son histoire en prenant comme repères uniquement ce qu'elle a pu lui raconter. Comment parler de l'oubli ? Comment une langue maternelle peut-elle disparaître de la bouche d'une rescapée, née allemande ? Pourquoi le silence d'un parent peut devenir chez l'enfant un mort sans sépulture ? Avec ce récit littéraire très documenté et émouvant, l'auteur dresse le portrait d'une femme silencieuse qui, après la guerre, découvre la littérature, le beau, les artistes, et y plonge, transmettant peu à sa descendance. On pense aux textes de Georges Perec, à Hélène Cixous. Et l'on s'interroge sur ce qui reste dans le silence des familles, au sujet d'un traumatisme collectif, d'un vécu indicible. On n'oubliera pas cette grand-mère et sa vie fracturée. **A.B.**

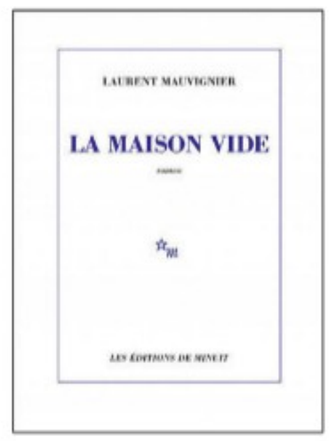
Robert Laffont, 144 p., 17 €.



Remember Fessenheim
de David Dufresne

Pendant longtemps, le journaliste et réalisateur David Dufresne a été discret sur leur filiation. Trop explosive, la Françoise d'Eaubonne ! Celle-là même qui a saboté la centrale nucléaire de Fessenheim en 1975 a passé sa vie à sulfater le patriarcat, activiste au carrefour de toutes les luttes (pour l'IVG, l'indépendance de l'Algérie, l'homosexualité, etc.). Maintenant que l'intelligentsia mondiale réhabilite cette aïeule radicale et visionnaire – la première à avoir utilisé le mot « phallocrate », à avoir articulé féminisme et écologie –, David Dufresne jubile de ressusciter cette grand-mère libre, fantasque et révoltée. Une « force de la nature toujours prête pour la bagarre », dont l'héritage intellectuel « vous ratatine et vous donne des ailes ». Son récit alterne souvenirs, extraits inédits, notes des Renseignements généraux, et brosse l'exaltant portrait d'une romancière et militante hors normes. **E.D.**

Grasset, 304 p., 22 €.



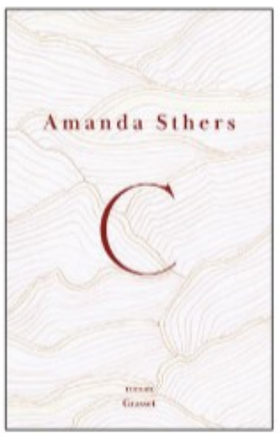
La Maison vide
de Laurent Mauvignier

Chacun sait que les maisons vides sont peuplées de fantômes : Laurent Mauvignier, qui ne s'est jamais aventuré aussi loin sur le territoire de l'intime, nous fait visiter celle de ses aïeux, une bâtisse familiale jadis habitée par son arrière-grand-mère Marie-Ernestine, puis sa grand-mère Marguerite, effacée des albums photo pour ses dépressions, son alcoolisme. Dans cette maison, la vulnérabilité semble franchir les générations, se perpétuer en silence. Avec le souffle qui est le sien, cet art si délicat de dilater le temps en amplifiant la phrase, Mauvignier ausculte la grande « ombre pâle » qui plane sur son roman familial. Sans jamais s'épancher, il ressuscite la France rurale du siècle dernier, tourmentée par deux guerres, détecte les failles, les atavismes, les blessures, jusqu'au suicide de son propre père, évoqué en quelques lignes dans ce très beau monument généalogique. **E.D.**

Les Éditions de Minuit, 752 p., 25 €.

DR

ROMANS



C
d'Amanda Sthers

Rebecca, éditrice parisienne de confession juive, change après le massacre du 7 octobre 2023 : elle se replie sur elle-même, retrouve la peur ancestrale de ses grands-parents, se demande si elle doit quitter la France. Gilles, son mari, ne supporte plus ce qu'il considère comme une obsession malsaine. Alors que le couple traverse des turbulences, un champignon immense se met à coloniser leur plafond. La relation pourrit-elle de l'intérieur, comme cet organisme mystérieux impossible à éradiquer ? Gilles entreprend une liaison avec une femme aux idées d'extrême droite, et Rebecca va tomber sous l'influence d'un rabbin séduisant. Dans ce roman sur les travers identitaires de notre époque, Amanda Sthers renoue avec la verve du *Vieux Juif blonde* (Grasset, 2006), et offre une fable kafkaïenne sur la différence politique et religieuse dans la relation amoureuse, l'explosion de l'antisémitisme et la crainte que celui-ci suscite dans la communauté juive et ailleurs. Une réussite ! **A.B.**

Grasset, 224 p., 20 €.



Par où entre la lumière
de Joyce Maynard

Après son merveilleux roman *L'Hôtel des oiseaux* (Philippe Rey, 2023), Joyce Maynard revient avec un roman qui parcourt la décennie précédente aux États-Unis. Eleanor a cru s'être mariée à tout jamais avec Cam. Pourtant, la vie les a séparés et elle revient dans la maison qu'elle a quittée pour suivre cet homme vingt ans plus tôt. Brisée, elle s'occupe de son fils Toby, handicapé à la suite d'un accident survenu durant son enfance, et le quotidien à la ferme peine à l'apaiser. Mais une voisine, seule et prête à accoucher, emménage. Eleanor, qui ressent le besoin de nouveaux liens, va accueillir cette jeune femme perdue et peut-être donner ainsi un sens à ses jours. Résilience d'une famille aux liens distendus, solitude, introspection et émotions subtiles, l'autrice séduit par son sens de la psychologie et par cette main qu'elle nous tend à travers des personnages en apparence détruits, mais qui réapprennent à marcher vers la lumière. Poignant et subtil. **A.B.**

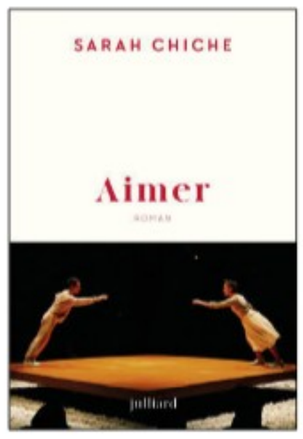
Philippe Rey, 624 p., 25 €.



Puisque l'eau monte
d'Adélaïde Bon

Sybille semble profiter d'une trajectoire toute tracée : excellentes études, poste important, un compagnon à ses côtés… Mais un avortement bouleverse ce trajet très linéaire. Bientôt, les cauchemars s'invitent et un retour aux Saintes-Maries, dans la maison familiale, s'impose. Que s'est-il réellement passé l'été de ses 14 ans ? Pourquoi l'eau qui entoure cette maison semble s'imposer de nouveau à elle de manière si violente ? Sybille, qui a longtemps refoulé un traumatisme, comme d'ailleurs sa mère et sa grand-mère avant elle, retrouve ses émotions, sa connexion avec son corps. L'héroïne devra cheminer vers un chemin de liberté et de reconstruction. Un premier roman d'une poésie impressionnante, un récit d'émancipation absolument magistral sur le traumatisme intergénérationnel, l'influence de ce qu'on tait et l'émancipation d'une femme face au secret. **A.B.**

Le Soir venu, 160 p., 16,95 €.



Aimer
de Sarah Chiche

Au cours d'une réception, Margaux, 9 ans, se jette dans le lac Léman en plein hiver, sous les yeux d'un petit copain de classe, Alexis. Les adultes vont prétendre qu'il s'agit d'un accident, mais Alexis a senti la détresse de la fillette. Peu après, Margaux et sa mère déménagent et les deux petits grandissent, dans le souvenir tendre de l'autre. Chacun de leur côté, ils connaîtront les premières déceptions de l'âge adulte : Alexis épouse Adèle et, en développant des médicaments opiacés pour le compte d'une entreprise pharmaceutique à New York, perdra son âme. Margaux, qui a dû supporter la violence de son beau-père et la folie de sa mère, se résout à la solitude. Nos héros se retrouveront bien plus tard. Peut-on aimer à 50 ans, après une vie très remplie, et alors que tout s'effondre autour de soi ? Un roman lumineux et éblouissant, qui évoque les secondes chances, le poids de notre passé, et l'amour qui, peut-être, nous sauvera. Un livre qui donne envie d'y croire. **A.B.** ●

Julliard, 384 p., 22,50 €.

4_108595826

LE MOT DE LA FIN



C’est très courant l’amour, mais toujours extraordinaire. Même quand on a déjà aimé, c’est toujours inédit, singulier

SOPHIE CADALEN
psychanalyste,
citée dans « Ce que nos mots d’amour disent de nous », p. 74.

SHUTTERSTOCK

Voyagez sur la route du café avec la

TRANSAT CAFÉ L'OR

Le Havre Normandie

En savourant nos cafés d'origine en capsules et en grains



SANS DOUTE LE MEILLEUR CAFÉ DU MONDE

TRANSAT CAFÉ L'OR LE HAVRE NORMANDIE

PARTENAIRE FONDATEUR

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

URIAGE

EAU THERMALE

EFFET REPULPANT IMMÉDIAT

AGE ABSOLU

SÉRUM MICRO-REDENSIFIANT

8 000

MICROSPHÈRES
& PEPTIDE PRO-COLLAGÈNE

DOUBLE BOOST
DE COLLAGÈNE*

RECOMMANDÉ PAR LES DERMATOLOGUES

*Microsphères booster collagène + peptide pro-collagène. Test in vitro sur ingrédients

