SEPM TOP ventes

PSYCHOLOGIES.COM

N° 473 | SEPTEMBRE 2025

PSYCHOLOGIES

Peut-on passer à côté de *SA VIE ?*

TEST
QUEL EST VOTRE SENS DU PARTAGE ?

Couple : entretenir le désir, tout un art

Matthieu Ricard

“L’humanité a besoin qu’on lui redonne confiance en elle”

Récit
« J’AI SAUVÉ MON FILS DU HARCÈLEMENT »

PAUL-CLAUDE RACAMIER : LE CONCEPT DE PERVERS NARCISSIQUE

LES CLÉS D’UNE RENTRÉE SEREINE

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

N° 473 | SEPTEMBRE 2025 | 5,90 €

L 14205 - 473 - F: 5,90 € - RD

99%

C'est la part de la couleur pétrochimique dans l'industrie mondiale du maquillage. Nous remplaçons ces pigments synthétiques et non renouvelables, par la coloration extraite de plantes aux propriétés biologiques exceptionnelles.

En 2020, les co-fondateurs Elodie Carpentier et Salem Ghezaili développent une innovation brevetée, substituant la couleur pétrochimique au profit de la couleur végétale, issue des pigments de plantes tinctoriales.

Grâce à cette expertise unique, la Maison Le Rouge Français propose une collection de maquillage qui respecte la biodiversité et la santé de chacune des femmes avec des produits vegan, certifiés BIO, aux formules pures, élaborées en France.

C'est ainsi que Le Rouge Français pose des fleurs sur votre peau,
pour la nourrir et la préserver.
Ce savoir-faire est unique au monde.

LE ROUGE FRANÇAIS

PLANT BASED MAKEUPOLOGY

COSMOS NATURAL · COSMOS NATURAL · COSMOS ORGANIC · COSMOS ORGANIC · PETA Cruelty-Free and Vegan · MADE IN FRANCE FABRIQUÉ EN FRANCE

Cosmos Organic et Natural certifiés par ECOCERT Greenlife, selon le référentiel COSMOS.

BOUTIQUES

La Maison Le Rouge Français · 16, rue de Turenne, Paris · lerougefrancais.com

DES FLEURS SUR VOTRE PEAU

Maison de maquillage biologique pionnière en couleur végétale.




MAISONS
DU MONDE
EN MAGASIN
ET SUR MAISONSDUMONDE.COM



« 70 TESTS & EXERCICES POUR MIEUX SE CONNAÎTRE ET SE LIBÉRER »
C'est le thème de notre hors-série d'été. Actuellement en kiosques et sur kiosquemag.com.

L'esprit (IN)TRANQUILLE

Performer, dans sa vie de couple, avec ses enfants et petits-enfants, au travail... Penser à tout, à sa liste de courses en conduisant, à programmer un rendez-vous chez le dentiste en habillant le petit dernier, à passer récupérer les vêtements au pressing en appelant l'aide à domicile de ses parents... Culpabiliser, d'avoir oublié le goûter dans le cartable, l'anniversaire de tante Marthe, le pot de départ de la directrice du club de bridge. Prévoir, organiser, anticiper, planifier... N'en jetez plus, la coupe est pleine ! Particulièrement pour les femmes. D'autant plus à l'heure de la rentrée. Comme un retour de bâton après une réjouissante parenthèse estivale. Mais comment faire pour alléger cette oppressive charge mentale qui nous écrase de tout son poids, quels que soient notre âge ou notre condition ? Les experts interrogés dans notre dossier du mois vous éclaireront sur les mécanismes qui opèrent sur le plan cérébral lorsque nous avons trop de tâches à accomplir, leurs répercussions délétères sur le plan physiologique, mais surtout, vous proposeront des pistes solides pour éviter la surchauffe. Dans cette quête d'apaisement, les mots toujours justes et éclairants de Matthieu Ricard, en couverture de ce numéro, peuvent d'ailleurs être une belle source d'inspiration. La lumière de ses merveilleuses photographies prises à travers le monde, également. Excellente lecture !



LOÏC BARATOUX - GETTYIMAGES

STÉPHANIE PIC
DIRECTRICE DE LA RÉDACTION

SOMMAIRE





PHOTO : RAPHAËLE DEMANDRE/ALLARY ÉDITIONS

12 LE COURRIER
Vos questions à Claude Halmos

16 LE DIVAN
Matthieu Ricard
« L'humanité a besoin qu'on lui redonne confiance en elle »

23 LE REGARD DE CHRISTOPHE ANDRÉ
La bonté des inconnus

25 ICI ET MAINTENANT
Changer le monde
Décryptage
À l'affiche : *Sirāt*

31 LE RENDEZ-VOUS DE MARINE COLOMBEL
Solastalgie, mon grand désarroi

32 LE GRAND ENTRETIEN
Vanessa Schneider
« Souvent, je me suis demandé si mon père était un bon thérapeute »

36
DOSSIER
ALLÉGER SA CHARGE MENTALE
Les clés d'une rentrée sereine

38 Trop-plein mental et émotionnel !

41 Jean-Philippe Lachaux : « La surcharge de missions rend fou notre cerveau »

44 Les curieux avantages du surmenage

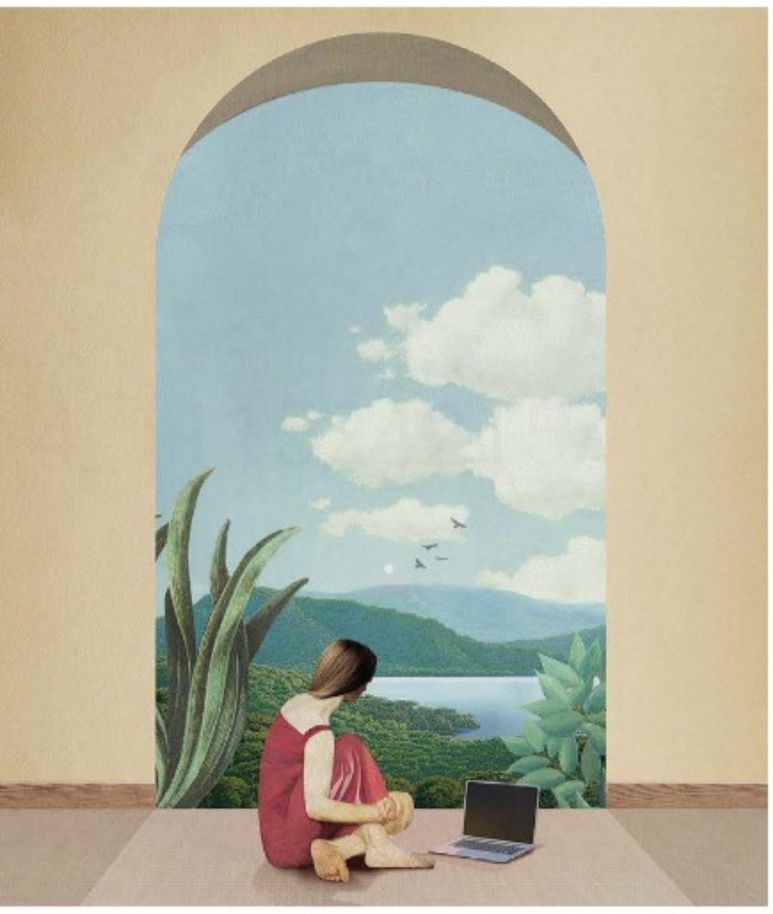
46 5 pistes à la portée de tous

49 La bibliothérapie d'Augustin Trapenard

FRANK-FLORES-BBI5XN2PFYG-UNSPLASH – PLAINPICTURE/HEIDI MAYER – LÉA CHASSAGNE – FUSE/GETTYIMAGES

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







Abonnez-vous p. 73

50
C'EST LA VIE

52 **Analyse**
Harry Potter est-il un bon psy ?

56 **Test**
Quel est votre sens du partage ?

60 **Autopsy**
Je coupe toujours la parole

62 **Récit**
« J'ai sauvé mon fils du harcèlement »

66 **Couple**
Entretenir le désir, tout un art

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

70 **Famille**
Un animal de compagnie pour mieux grandir

74 **Méthode**
Vivre avec une personne cyclothymique

76 **Décryptage**
Annoncer une mauvaise nouvelle à un proche

78
C'EST BON À SAVOIR

80 **La question existentielle**
Peut-on passer à côté de sa vie ?

83 **Profession psy**
L'importance de la première séance

84 **Le maître de psy**
Paul-Claude Racamier : le concept de pervers narcissique

87 **Le filtre**
L'effet Pygmalion

88 **La première séance**
« J'ai un vrai blocage affectif »

94
C'EST À VOUS

96 **Découverte**
Quoi de neuf en beauté ?

100 **Bien-être**
Faut-il se fier aux compléments alimentaires ?

104 **Beauté douce**
La camomille, un concentré de sérénité

105 **Beauté green**
Le mot du mois : hydrolat

106 **Cuisiner simplement**
Le tahini, une pépite venue d'Orient

110 **Sagesse de la nature**
Dans les nuances de l'arc-en-ciel

114 **La biblio**
Amélie Nothomb en mal de mère

130 **Le mot de la fin**
Sénèque

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 *La Vie intérieure* (L'Iconoclaste, "Proche", 2025). Tous les mois, il pose son regard curieux sur notre monde (lire p. 23).

Marine COLOMBEL



Psychiatre, elle exerce en région parisienne et est l'autrice de plusieurs ouvrages, parmi lesquels *Je crois en moi* (Marabout, 2025). Chaque mois, elle livre ses conseils et son éclairage (lire p. 31).

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. 49).

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. 88).

Delphine PY



Psychologue très suivie sur les réseaux sociaux, autrice du *Guide de ta santé mentale* (Marabout, 2023) et, avec Juliette Mercier, de *L'Envers du divan !* (Leduc Graphic, 2024), elle répond pour *Psychologies* aux questions des ados (lire p. 69).

Éric GIRIAT



« Chercheur graphique » passionné et engagé, il œuvre entre Paris et Berlin, parfois au Japon et en Chine, à transformer avec humour et poésie le monde qui l'entoure. Depuis plus de vingt ans, il illustre toutes les thérapies possibles et imaginables pour *Psychologies* (voir p. 52).

Ariane BOIS



Elle a été grand reporter pendant vingt ans. Sillonnant le monde, elle y a trouvé des histoires à raconter. Aujourd'hui journaliste littéraire, elle a publié son onzième roman. Elle a reçu dix prix littéraires et est traduite à l'étranger (lire p. 114).

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

4_111524215

Peace

& phone



SaferPhone

Le premier forfait qui protège vos enfants

Forfait mobile 5 Go + pack Protection Enfant

5,99 €/mois (1)(2)

- contrôle parental(3)
- alerte anti-cyberharcèlement(4)
- anti-spam appels mobile(3)
- accès aux Spécialistes Orange(5)

+ Ateliers parents spécial SaferPhone(6)

orange™

est là

Prix pour clients internet. Valable pour vos enfants de moins de 18 ans.

Pack Protection Enfant offert sur demande (uniquement pendant 12 mois pour l'alerte anti-cyberharcèlement).

***Peace & phone = paix et téléphone. Offre soumise à conditions, valable à partir du 03/07/2025 en France métropolitaine pour les nouvelles souscriptions de la Série Spéciale SaferPhone 5 Go (sauf changement de l'offre 2 h 100 Mo vers la Série Spéciale SaferPhone 5 Go). Sans engagement. 10 € de frais d'activation de la carte SIM. (1)** Tarif réservé aux particuliers dans la limite de 5 forfaits mobile par offre internet Orange incluant une remise de 4 € sur le tarif de la Série Spéciale SaferPhone 5 Go à 17,99 €/mois. Perte de la remise en cas de résiliation de l'offre internet ou de demande de suppression de la remise par le client internet. **(2)** Remise de 8 €/mois jusqu'aux 18 ans révolus de votre enfant sous réserve de renvoyer le formulaire de demande de remise dans les 4 mois suivant la souscription. Un seul remboursement par enfant. Perte de la remise en cas de changement d'offre ou de non-validation de la demande de remise (pour non-respect des conditions pour en bénéficier ou non-remise des pièces justificatives demandées). Détails et formulaires sur https://formulaires.services.orange.fr/14969 **(3)** Services anti-spam appels mobile et contrôle parental fournis par Orange offerts sur demande sous réserve de compatibilité technique des logiciels, systèmes d'exploitation et équipement à protéger. Perte des services en cas de changement d'offre. **(4)** Service d'alerte anti-cyberharcèlement, proposé par le partenaire SafeBear, offert sur demande pendant 12 mois. Bénéfice de la promotion subordonné à la création d'un compte (en utilisant le lien adressé par Orange) et à l'acceptation des conditions générales du service d'alerte anti-cyberharcèlement avant le 31/12/2025. Non cumulable avec toute autre promotion en cours. À l'issue des 12 mois, le client devra manifester sa volonté s'il veut continuer à bénéficier du service de manière payante (10 €/mois ou 48 €/an : tarif susceptible d'évolution, le prix applicable sera celui renseigné dans la fiche tarifaire du partenaire à la date du passage en payant). **(5)** Les Spécialistes Orange sont là pour vous accompagner dans l'installation du pack Protection Enfant, 7/7 j de 8 h à 22 h. Prise de RDV au 3900 ou sur votre Espace client. **(6)** Détails et infos sur les ateliers numériques sur inscription.orange.fr/ateliersnumeriques/special-saferphone

4_111524215

PSYCHOLOGIES

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

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

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



À L'ORIGINE DES SAVEURS

UNE ESCAPADE CORSÉE

Un bon café sait faire voyager par le seul goût de ses arômes. Notes fruitées, noisette, caramel... Chaque gorgée plonge au cœur du terroir brésilien et au plus près des origines colombiennes.

Le goût d'un lieu

Un paysage, un climat, une terre singulière. Un bon café, c'est d'abord un grain de qualité : cultivé avec soin, puis cueilli à maturité. C'est aussi une origine : un terroir unique qui donne à chaque tasse dégustée son profil aromatique singulier. L'intensité et la finesse d'un café préparé à partir de grains brésiliens évoquent le climat chaud et humide, la terre rouge et fertile des régions de Minas et de Bahia. Pleines de chaleur et de vitalité, les notes de caramel et de citron des grains cultivés plus au nord, en Colombie, invitent au voyage des sens.

LE SAVIEZ-VOUS ?
UN GRAIN CULTIVÉ EN HAUTE ALTITUDE MÛRIT LENTEMENT, IL EST PLUS ACIDE ET OFFRE DES ARÔMES PLUS FINS.

Un soin minutieux à chaque étape

Chaque tasse de café est le résultat du travail de femmes et d'hommes qui cultivent puis récoltent les cerises de café, avant de procéder à une sélection rigoureuse : chez L'OR, seuls les grains de la plus haute qualité sont retenus. Ils sont ensuite torréfiés avec passion par les maîtres-torréfacteurs, pour libérer pleinement leur palette aromatique lors de l'extraction. À cette étape, que l'on aime son café long ou qu'on le préfère ristretto, c'est bien la richesse du grain – et non la machine – qui fait toute la différence. Elle offre une exploration sensorielle à chaque gorgée.

Pour un café plus responsable

Engagé à protéger ces savoir-faire authentiques et la richesse de ces terroirs singuliers, L'OR contribue à soutenir les caféiculteurs afin qu'ils trouvent des réponses aux défis auxquels ils sont confrontés dans toutes les régions productrices du monde. Le programme d'approvisionnement responsable « JDE Peet's Common Grounds » matérialise sa volonté d'agir directement auprès des producteurs pour améliorer durablement les conditions sociales et environnementales au sein des plantations de café, en soutenant la formation, des pratiques agricoles plus durables et la préservation des ressources. Plus de 835 000 caféiculteurs ont déjà bénéficié de cette démarche depuis 2015.

ÉVEILLEZ VOS SENS AVEC LES CAFÉS EN GRAINS L'OR

Avec ses cafés en grains 100 % Arabica, L'OR propose un voyage au plus près des origines. **L'OR Brésil** déploie des notes douces de **noisette, L'OR Colombie** offre des **arômes doux** et **fruités, L'OR Bio** séduit par ses notes fraîches d'agrumes mêlées à des touches de caramel. Dans leur emballage fraîcheur, leur intensité reste intacte.

Pour en savoir plus : www.lorespresso.com

PROFITEZ D'OFFRES EXCLUSIVES SUR LES CAFÉS EN GRAINS L'OR



PLUS D'INFORMATIONS SUR **LORESPRESSO.FR**



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.

L'entrée au collège de mon fils peut-elle réveiller un traumatisme chez moi ?

Mon fils entre en sixième. Et moi qui n'ai jamais été particulièrement inquiet pour lui, j'ai peur qu'il n'arrive pas à s'intégrer. Ma femme me dit que c'est parce que, moi-même, en sixième, j'ai été harcelé. Est-ce possible ?

LUDOVIC, CHALLES-LES-EAUX

Vous êtes évidemment, cher Ludovic, le seul à pouvoir dire ce qui vous angoisse, mais l'explication de votre femme me semble judicieuse. La vie de leurs enfants conduit en effet souvent leurs parents à revivre, sans le savoir, ce qu'ils ont vécu au même âge ; et à le revivre dans l'angoisse, si cela a été traumatique. Or, ce que vous avez vécu en sixième l'a été. Le travail de votre père vous ayant fait changer de ville, vous vous êtes retrouvé dans un collège inconnu, sans aucun copain, et le malheur a voulu que vous tombiez dans une classe où un groupe d'élèves a pris d'emblée l'étranger que vous étiez comme souffre-douleur. Ils se sont mis à vous harceler, en se servant essentiellement de la couleur de vos cheveux (vous êtes roux). Les enseignants, considérant qu'il ne s'agissait que d'un problème entre élèves (!), n'ont pas réagi comme ils l'auraient dû et vous avez donc vécu l'enfer, sans vouloir (sous prétexte de ne pas les déranger, mais en fait parce que vous aviez honte) en parler à vos parents. Blessure terrible que l'entrée de votre fils au collège fait se rouvrir, d'autant plus qu'il est, lui aussi roux. Je crois, Ludovic, que vous devriez lui raconter cette histoire et discuter avec lui du harcèlement car votre expérience peut être un point d'appui pour lui. Mais que vous devriez peut-être aussi, par ailleurs, consulter, pour que l'on vous aide à chasser les fantômes de cette année douloureuse.

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.

Avec la préménopause, j'ai changé de comportement. Est-ce normal ?

J'ai 46 ans, et ma gynécologue m'a annoncé, il y a deux mois, que j'étais en préménopause. Depuis, je suis déprimée, je me traîne et en plus je me suis mise à manger n'importe quoi et à grossir. Comment en sortir ?

ARIANE, AVIGNON

Peut-être d'abord, chère Ariane, en décidant de ne pas vous laisser écraser par cette annonce de votre gynécologue. Une annonce que vous semblez avoir vécue comme une condamnation, et il faudrait, si c'est le cas, comprendre pourquoi.
Cela peut être pour des raisons qui tiennent à votre histoire : toutes les femmes sont influencées par la façon dont elles ont vu les femmes de leurs familles (mères, grands-mères) vivre cette période.
Mais cela peut renvoyer aussi à l'image qu'a la ménopause dans notre société ; et elle y est souvent vécue comme une sorte de maladie honteuse que les femmes devraient cacher, pour cacher qu'elles ont atteint la limite au terme de laquelle elles n'auraient plus, sur le marché de la séduction, la même valeur. Vision liée à un statut d'objet donné aux femmes contre lequel de plus en plus d'entre elles se battent. Dans la réalité, la ménopause signe la fin de la possibilité d'enfanter, elle ne signifie en aucun cas celle de la féminité, de la sexualité et de la séduction. Cessez de manger n'importe quoi, Ariane, vous avez toujours droit à d'autres plaisirs, écoutez les podcasts qui ont été réalisés sur la ménopause, mettez-vous « en mode guerrière », et allez acheter un vêtement dans lequel vous vous sentirez belle. Haut les cœurs !

Devons-nous prévenir nos enfants des dangers de la pédocriminalité ?

Nous étions prêts, mon mari et moi, à parler à nos enfants (en fin de primaire) des dangers de la pédocriminalité. Mais des amis nous ont dit que nous risquions de les traumatiser. Qu'en pensez-vous ?

AGATHE, ROCHEFORT

Je pense qu'il est essentiel que les parents informent leurs enfants des dangers de la pédocriminalité, et que cela devrait d'ailleurs être fait aussi à l'école, parce que cette information est pour eux la meilleure des protections. Le danger principal, en effet, pour les enfants n'est pas l'agression brutale ou l'enlèvement (même s'ils existent).
Le danger principal tient à la crédulité de ceux qui, ne sachant pas ce qu'ils risquent, peuvent se livrer à quelqu'un, rencontré dans la réalité ou sur les réseaux, et qui aura su, en prédateur expérimenté, leur dire ce qu'il faut pour les manipuler. Des agneaux face aux loups... Or, si les agneaux sont sans défense face aux loups, les enfants, eux, ont un moyen de ne pas se faire dévorer, et c'est d'être informés. Informés de quoi ? D'abord de la sexualité car comprendre ce que cherche un pédocriminel est impossible si l'on ignore tout de la sexualité. Il faut donc leur expliquer (en se servant, au besoin, d'un petit livre) la sexualité adulte, et les interdits qui la régissent : interdit de l'inceste (de la sexualité dans la famille), et de la sexualité entre adultes et enfants. Et à partir de là, leur expliquer que certains adultes veulent transgresser ces interdits et avoir, avec des enfants, des relations sexuelles. Il faut leur rappeler la loi, les sanctions qu'elle prévoit, et la nécessité, en cas de rencontre (réelle ou virtuelle) avec un pédocriminel, d'en parler tout de suite à ses parents.
Ce qui sera d'autant plus facile que l'information aura créé un climat de confiance. ●●●



ENFANTS & ADOS
TES QUESTIONS

À quoi ça sert, de parler ?

JÉRÉMY, 5 ANS

Un petit garçon m'a expliqué un jour, Jérémy, qu'en voyant son chat malade, qui ne pouvait pas dire où il avait mal, il avait compris à quoi cela servait de parler ; c'était une réflexion très juste. Parler permet en effet de se dire à soi-même ce que l'on ressent, dans son corps bien sûr, mais aussi dans son cœur et dans sa tête ; et à partir de là, d'en parler avec les autres. Et c'est très important parce que les chagrins dans le cœur ou les peurs dans la tête sont des poids très lourds à porter. Et nous avons tous besoin, pour continuer à avancer, que quelqu'un nous aide à les porter.

Tu en as sûrement fait l'expérience : si tu parles le matin, avec tes parents, de ton cauchemar de la nuit, tout va tout de suite beaucoup mieux. En fait, parler nous donne – et c'est essentiel – la possibilité de ne pas être seuls ; et puis cela nous sert aussi à penser, à réfléchir (si on ne parlait pas, on ne pourrait pas faire des projets, et choisir sa vie), à dire à ceux que l'on aime... qu'on les aime, et à régler nos problèmes avec des mots et sans violence.
Parler est donc, tu vois, aussi indispensable à un être humain que respirer, boire ou manger. Vive la parole !

ÉCRIVEZ-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

J'aimais vraiment danser mais, aujourd'hui, dès que les autres me regardent, je ne peux plus. Pourquoi ?

LUCIA, 14 ANS

Vous refusez désormais, Lucia, d'aller aux fêtes de vos copains parce que vous paniquez à l'idée de devoir danser. Cela a commencé, dites-vous, il y a deux ans, et votre mère, avec qui vous en parlez, pense que c'est lié aux modifications de votre corps (qui ont été très rapides). Vous avez du mal à la croire mais je pense qu'elle a probablement raison. Les transformations du corps qu'entraîne la puberté peuvent être très difficiles à vivre : elles modifient les sensations corporelles, ce qui peut donner – surtout à quelqu'un qui a développé, du fait son activité sportive (vous pratiquez la gymnastique), une écoute de son corps – l'impression de ne plus se retrouver. Et, d'autre part, elles font changer les regards des autres sur soi. Passer d'un corps d'enfant à un corps de femme, c'est, pour une jeune fille, devenir un objet de désir ; un désir qui s'exprime malheureusement souvent (dans les rues, par exemple) d'une façon irrespectueuse, et de ce fait violente. Elle se retrouve donc déstabilisée à la fois intérieurement (par des sensations) et extérieurement (par des regards) et cela peut lui donner l'envie de se cacher. Votre collège est, me dites-vous, à l'écoute des élèves, pourquoi ne pas demander qu'une discussion soit organisée sur ce sujet ? Elle aiderait, j'en suis sûre, aussi bien les filles que les garçons. ●

SERGE PICARD

« UN LIVRE D'UTILITÉ PUBLIQUE. »

Ambre Chalumeau, Quotidien

PRIX GONCOURT DES LYCÉENS

PRIX FEMINA

GRAND PRIX DES LECTRICES DE ELLE

PRIX LITTÉRAIRE LE MONDE

PRIX LES INROCKUPTIBLES

22 CHOIX GONCOURT ÉTRANGERS DANS LE MONDE ENTIER



www.folio-lesite.fr

folio

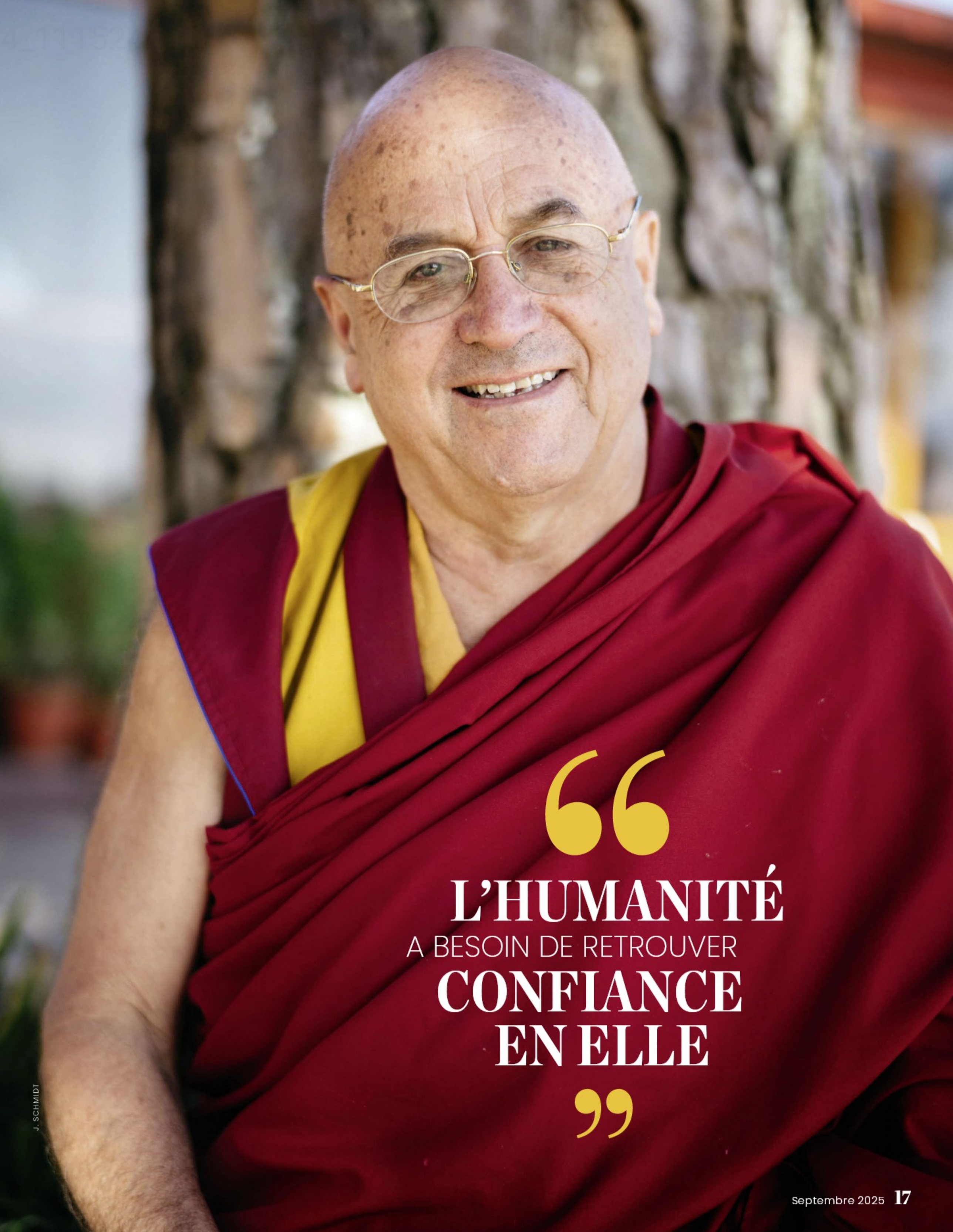
Terre des livres

Matthieu Ricard

Écrire des livres, donner des conférences, courir le monde, délivrer son message… Matthieu Ricard en a eu marre. Il y a trois ans, retour au Népal, à la vie simple de son ermitage, auprès des plus démunis. L'échange qu'il nous a accordé, tandis que paraît son recueil *Lumière*, n'en est que plus exceptionnel.

ENTRETIEN : **GIULIA FOÏS** – PHOTOS : **J. SCHMIDT**

Matthieu Ricard est un collectionneur. De best-sellers et de cartes d'embarquement. Parce qu'on peut être moine bouddhiste et joueur. Comme on peut être ultra médiatique et, un jour, en avoir marre. « En une année, j'ai eu quatre-vingts cartes et je me suis dit stop. J'arrête ce cirque, j'arrête de faire le clown, j'ai donné. J'ai écrit sur le bonheur, sur l'altruisme, sur la méditation, mais je ne suis pas un écrivain – je pourrais tout réécrire dix fois, que ce ne serait pas parfait. Et un jour, je me suis retrouvé à Davos en me demandant ce que je faisais là. Ça, ça ne va pas. Ma vie ne m'allait plus. Et mourir dans un aéroport, je n'en avais aucune envie. » C'était il y a trois ans. Depuis, Matthieu Ricard passe l'essentiel de son temps au monastère de Shechen, au ●●●



J. SCHMIDT

MATTHIEU RICARD

●●●

Népal. Là où il voudrait finir ses jours, tranquille. Là où il s'est établi, il y a cinquante ans, auprès de ses premiers maîtres spirituels. Son ermitage fait trois mètres par trois mais, du lever au coucher, c'est l'immensité qu'il embrasse : la baie vitrée donne sur l'Himalaya et lui rappelle, tous les jours, ce qu'il fait là. Marcher et méditer. « Moine est un état, la méditation est un chemin, qui vous conduit à simplifier, simplifier, simplifier. Vos actions, vos paroles, vos pensées. » Aujourd'hui, son association Karuna-Shechen s'est professionnalisée. Ses cinq cent mille bénéficiaires n'ont plus besoin de lui au quotidien : « Je peux déléguer, partir en douceur, et revenir à ma vocation première, la traduction. C'est ce que je sais faire, c'est ce que j'aime faire. » Et c'est ce qu'il a fait : il vient de passer ces trois dernières années à traduire huit cents pages de tibétain en français et en anglais. Et à photographier, encore et encore, le monde qui l'entoure et qui ne cesse de l'enchanter. « L'étude est ma passion. Photographe, mon seul métier – et ma manière favorite de perdre mon temps », dit-il dans un sourire. C'est justement pour la promotion de son dernier beau livre qu'il s'est arraché à sa quiétude népalaise. Retrouver le cirque médiatique ne « l'enchante pas vraiment ». Mais il se prête volontiers au jeu du « Divan », à croire que, de temps en temps, il ne déteste pas.

Que représente pour vous ce livre, *Lumière*, à ce moment de votre vie ?

Matthieu Ricard : J'ai bientôt 80 ans, mais je galope : je suis plutôt en bonne santé. Donc je ferai peut-être d'autres livres, ça n'est pas un testament. En revanche, j'ai eu envie, pour une fois, de m'amuser dans un exercice libre, de jouer avec l'étymologie du mot « photographie », et de toucher au cœur de ma pratique : les photographes peignent avec la lumière, et dans ce livre, elle est ma matière première. C'est la lumière d'un être, celle d'un paysage, celle d'un sourire dont la beauté, tout à coup, m'a sauté à la figure. Cartier-Bresson disait : « Je ne prends pas de photos, elles me prennent. » C'est quelque chose que j'ai ressenti, très fort, en photo. J'ai eu envie de partager tous ces endroits où j'ai eu la chance d'aller, tous ces moments qui m'ont ébloui, toutes ces fois où j'ai éprouvé quelque

> « L'ÉMERVEILLEMENT PERMET DE VOUS INTÉRESSER À AUTRE CHOSE QU'À VOUS-MÊME »

chose de plus grand que moi. Face à la part sauvage du monde, l'émerveillement permet de dépasser l'ego, de vous intéresser à autre chose qu'à vous-même : si vous parvenez à être enchanté par la nature qui vous entoure, alors vous n'allez pas la détruire. Au contraire, vous chercherez à la protéger parce que vous vous sentirez concerné par son sort. En ce sens, la contemplation mène à l'action. Ce livre, c'est le point culminant de soixante ans de photographie, mais c'est aussi ma manière de contribuer, je l'espère, à une prise de conscience écologique.

Comment la photographie est-elle entrée dans votre vie ?

M.R. : Ma mère [Yahne Le Toumelin, ndlr] était une grande artiste peintre, et j'avais un oncle explorateur. Moi, je ne sais pas dessiner, même pas un chat [rires]. Et contrairement à mon père [le philosophe Jean-François Revel], je ne sais pas écrire. En revanche, depuis tout petit, je suis fasciné par la beauté du monde et, très jeune, j'avais une passion pour l'ornithologie. À 13 ans, on m'a offert mon premier appareil photo – un Foca Sport bas de gamme – et j'ai commencé à photographier des reflets dans des flaques ou dans des verres d'eau. Fallait pas compter sur moi pour les portraits de famille, ça non ! [Rires] Mais la



SON ACTU

LUMIÈRE

Oublier l'espace, oublier le temps, oublier qui on est, ce qu'on fait, après quoi on court… Et plonger dans chacune de ces quatre-vingt-dix photos inédites, qui, à elles toutes, racontent l'infinie beauté du monde : depuis soixante ans, Matthieu Ricard observe, photographie, partage son émerveillement face à la nature qui l'entoure, et aux humains qui la peuplent, dans ses plus petits détails, comme dans ses étendues les plus vastes. Comme chaque fois, les bénéfices du livre seront reversés à Karuna-Shechen, son association, qui, depuis vingt-cinq ans, œuvre en faveur des plus défavorisés en Inde, au Népal et au Tibet.

→ ***Lumière*** **de Matthieu Ricard (Allary éditions, 192 p., 32 €, en librairies le 25 septembre).**



photo a pris très fort sur moi, parce que j'ai vite compris que je pouvais capter un jeu de lumière sans passer trois mois à essayer de le peindre. Et puis, à 15 ans, j'ai rencontré André Fatras, pionnier de la photographie animalière : son radeau s'était échoué devant la maison de mon oncle, alors qu'il descendait la Loire. Il m'a tout appris. Et je n'ai jamais cessé de photographier depuis.

Quel lien faites-vous entre votre passion pour la photo et votre pratique bouddhiste ?

M.R. : J'ai beaucoup d'amis photographes de guerre, qui montrent l'horreur du monde pour éveiller les consciences. J'admire leur travail. Il est nécessaire. Mais moi, je n'y arrive pas. Et puis je pense que l'humanité a besoin qu'on lui redonne confiance en elle. Or, voir la beauté de la nature et des êtres, la saisir, la transmettre fait partie intégrante du bouddhisme : c'est fondamentalement un message de non-violence. Par ailleurs, la photo participe de ce chemin spirituel vers le détachement de soi et vers la sérénité : la beauté du monde me rend heureux, d'autant plus que j'ai la joie de pouvoir la partager avec d'autres.

D'où vous vient cette conscience de l'autre ?

M.R. : Ma mère était d'une grande bonté. Mon père, lui, était toujours à droite et à gauche, et on le voyait moins, mais je n'ai pas eu une enfance malheureuse. Moi, j'étais assez atypique. Je n'étais pas un rigolo, je n'allais pas dans les surprise-parties, et la seule fois où je suis allé dans une boîte de nuit, j'en suis sorti terrifié ! [Rires] J'étais bien mieux à jouer au ●●●

ANIRBANRANJIT - DR

MATTHIEU RICARD

●●●

foot au bois de Boulogne, ou à observer les oiseaux en pleine campagne. Grâce à mes parents, je croisais des gens incroyables, éminents dans leur discipline : j'ai rencontré Stravinsky à 16 ans, Cartier-Bresson à 18, et je voulais jouer aux échecs comme Bobby Fischer. Mais l'homme était imbuvable, et si j'espérais son génie, je ne voulais pas être lui. Il y a quelque chose d'assez perturbant, quand on est adolescent, à chercher des modèles et n'en trouver aucun. Et puis j'ai vu ce documentaire sur des moines tibétains qui a sonné comme une évidence : si la perfection humaine était quelque part, c'était là-bas, avec eux. Je n'y connaissais rien, j'avais tout à découvrir, mais j'avais enfin la direction dans laquelle aller, et le sens de mon existence. La division cellulaire des bactéries – que j'étudiais à ce moment-là, c'était très bien, ça vous donne une certaine rigueur scientifique et ça vous immunise contre la théorie du complot. Mais ce n'était pas ma vie. Six ans plus tard, mon doctorat terminé, je quittais Pasteur avec, en poche, un aller simple pour le Népal.

Y a-t-il eu, par la suite, des moments moins évidents ?

M.R. : Pendant vingt-cinq ans, j'ai été royalement tranquille, vivant avec cinquante euros par mois. Mais, en 1997, on me contacte pour me proposer un livre de dialogue avec mon père. J'accepte, mon père vient me voir, on a des échanges très sympas – vraiment, sur le moment, c'est un projet très agréable à mener. Quelques mois plus tard, *Le Moine et le Philosophe*[1] sort en librairie. Tout de suite, les ventes explosent. Je me retrouve à répondre, avec mon père, à toutes les interviews possibles et imaginables, à être convié aux quatre coins du globe ; et, dans la rue, on commence à me reconnaître – comme si, inconnu la veille, j'étais devenu, du jour au lendemain, un type formidable [rires]. Il y avait quelque chose de très étrange, pour moi, à vivre cette frénésie, quand mon travail dans l'humanitaire me faisait côtoyer la pauvreté extrême, des familles terriblement démunies, plongées dans des situations très douloureuses... Je me demandais, au fond, si cette notoriété subite était une opportunité ou, au contraire, le début des ennuis.

Autofocus



« RENDRE LA VUE ET LA VIE »

« Cette photo a été prise dans la région de Nubri, au Népal, à deux mille cinq cents mètres d'altitude. On est sur le seuil d'un petit dispensaire transformé en salle d'opération. À gauche, c'est le Dr Ruit, mon ami depuis plus de trente ans. Dans son service d'ophtalmologie, à l'hôpital de Katmandou, il a mis au point une méthode de micro-incision qui permet de soigner des cataractes en quelques minutes, avec des résultats exceptionnels. Et l'opération ne coûte rien aux patients – Karuna, mon association, en finance par exemple quinze mille. À 70 ans, le Dr Ruit a déjà opéré soixante mille personnes de sa main. Avec son équipe, il se déplace dans le monde entier pour opérer, dans des conditions souvent impossibles, jusqu'à cinquante fois par jour. À observer, c'est incroyable – il ne dit pas un mot, seules ses mains bougent, on dirait une montagne. Le vieillard qu'il serre dans ses bras était aveugle depuis des années. Transporté à dos d'homme jusqu'au dispensaire, il vient de retrouver la vue. Ce sourire, c'est celui de quelqu'un à qui on a rendu la vie. »

DR

Aujourd'hui, vous en diriez quoi ?

M.R. : Mon père a écrit « Le supplice de la notoriété[2] ». Je n'irai pas jusque-là [rires], mais j'ai vraiment pensé que ce premier livre serait le dernier. Sauf qu'on a continué à m'inviter, pour des conférences, des rencontres, des interviews, et qu'on m'a vite proposé d'écrire à nouveau. Je suis allé voir le fils de mon premier maître, qui écrivait aussi, pour lui demander son avis. Il m'a dit : « Ne refuse rien. » Et j'ai plongé dans le maelström pendant vingt-cinq ans. J'ai enchaîné vingt livres sans en avoir réellement l'intention. Je l'ai fait, parce que c'était un moyen de faire circuler des idées qui m'étaient chères. Et d'aider, de manière très concrète, celles et ceux dont je me préoccupais : mes droits d'auteur ont toujours été reversés à mon association. Et ça, ça veut quand même dire que, chaque année, cinq cent mille personnes au Tibet, en Inde ou au Népal, grâce à Karuna, grâce aux bénéfices générés par mes livres, vont avoir accès à l'éducation, à la santé, à un jardin potager, etc. Donc oui, j'aurais pu rester dans une grotte et je ne l'ai pas fait. Mais je ne le regrette pas : j'ai vaguement le sentiment d'avoir été utile.

Comment envisagez-vous la suite ?

M.R. : La fenêtre se rétrécit. Je peux mourir demain. Si j'ai quelques mois, quelques années de plus à vivre, j'en serai très heureux. Pour les bouddhistes, la vie humaine est très précieuse. À condition d'utiliser chaque moment pour progresser vers la connaissance et la mettre au service des autres. Donc si j'ai des trous dans mes chaussettes, je ne vais pas perdre mon temps à les repriser. Je n'ai plus ce temps-là. C'est le moment ou jamais de vivre dans mon ermitage, de me plonger à fond dans la vie spirituelle et de voir les amis qui me sont chers.

Quel rapport avez-vous à votre propre mort ?

M.R. : Le bouddhisme met la mort et l'impermanence au cœur de ses réflexions. On va mourir, on le sait – c'est juste qu'on ne sait pas quand. Ça n'est pas morbide, c'est un fait. Se familiariser avec cette idée-là permet de donner toute sa valeur à chaque instant qui passe. Il n'y a aucune tristesse là-dedans, au contraire : quelle joie, j'ai encore une journée ou cinq ans à vivre ! Au début, quand on pense à la mort, on se débat comme un cerf pris au piège, parce que la perspective nous est insupportable. Progressivement, on peut devenir comme ce paysan qui a bien cultivé, bien labouré, bien planté son champ : s'il grêle, il n'aura pas de regret, il a fait ce qu'il a pu. Dans une pratique encore plus avancée, on peut accueillir la mort comme une amie : « Salut, toi, je te connais. » On l'aborde alors dans une grande sérénité. Quand on en est là, c'est qu'on a atteint une telle liberté intérieure, un tel détachement vis-à-vis des choses matérielles, qu'on peut lui faire face sans se préoccuper de ce qu'on laisse derrière. Moi, j'aimerais être lucide, au moment où elle arrivera. Qu'elle me cueille en pleine méditation. Je voudrais mourir conscient. ●

1. *Le Moine et le Philosophe* de Jean-François Revel et Matthieu Ricard (Pocket, 1999).
2. « Le Supplice de la notoriété, I et II », articles publiés en 1998 dans les n° 83 et 84 de la revue *Commentaire*.

SI J'AI QUELQUES ANNÉES DE PLUS À VIVRE, **J'EN SERAI TRÈS HEUREUX**

PSYCHOLOGIES

VOYAGES

A partir de **2099€** par pers.

TOUT COMPRIS

Au départ de France*

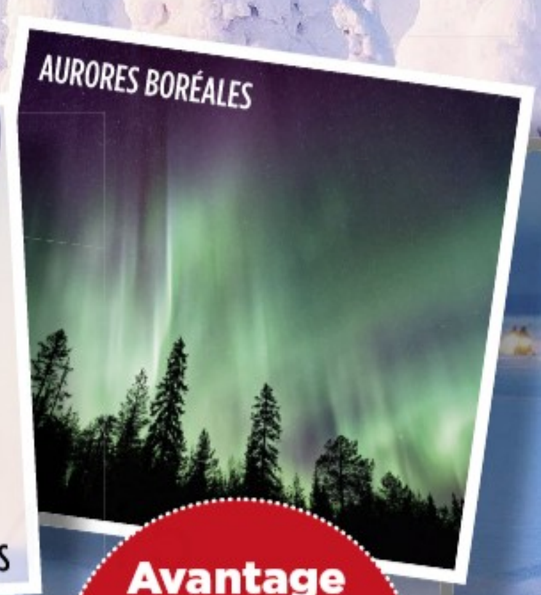
Cet hiver, découvrez notre séjour au coeur de LA LAPONIE SUÉDOISE

Des départs de décembre 2025 à mars 2026











Avantage lecteurs : Chasse aux Aurores Boréales **offerte** (d'une valeur de 72 €/pers)

En partenariat avec Quartier Libre

LES POINTS FORTS

- Découvrir les **paysages grandioses** de la Laponie, un émerveillement à tout âge
- De **multiples activités en petits groupes** pour vivre une aventure inoubliable : safaris motoneige et en chiens de traineaux, rencontre avec le père noël, découverte d'une ferme de rennes et d'élans...
- Un **séjour tout compris à partir de 2099€/pers. en pension complète** avec toutes les activités et excursions journalières incluses. L'équipement grand froid (pantalon, parka, gants) est prêté !
- Un **accompagnement francophone** dès l'arrivée à l'aéroport et durant tout votre séjour
- **Plusieurs dates de départ** dont certaines pendant les **vacances scolaires de Noël et de février**
- **Deux hôtels au choix :** le Scandic Hotel 4* à Luleå et le Pite Havsbad 4* à Piteå, **complexe touristique idéal pour les familles**
- Le **vol direct** affrété par Quartier Libre

*Paris, Marseille, Nantes, Mulhouse, Lyon, Bordeaux

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

OU

Informations & réservations

04 78 53 39 28 en précisant **psychologies**

Du lundi au vendredi de 9h30 à 17h30

OU Demandez votre brochure sans engagement à : Psychologies - La Laponie Suédoise - 59898 Lille Cedex 09

M086 # L1598523

Code article : 784900

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

Photographies : © Shutterstock, © Quartier Libre

VOYAGES LECTEURS



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

La bonté des inconnus

Je suis sûr que ça vous arrive, à vous aussi : croiser dans vos journées ces petites choses qui mettent en joie, qui donnent confiance, qui font voir la vie plus belle.

L'autre matin, en scooter, je double un jeune garçon qui roule en zigzaguant, car il regarde son portable qu'il tient de la main gauche ; j'ai un peu envie de l'engueuler, de lui dire qu'il se met en danger et qu'il met les autres en danger, mais bon... Et lui me rejoint au feu rouge, et me dit : « Eh M'sieur, vous avez votre coffre ouvert derrière, vos affaires vont tomber ! » Ce qui était vrai. Je le remercie, il file. Là, je me dis : « Parfait, tu râlais sur un de ses défauts, il te montre une de ses qualités, les humains sont comme ça, agaçants et sympas. »

Quelques jours après, je pousse la porte d'un labo d'analyses médicales, pas ravi de passer des examens ; en plus, il y a plein de monde, ça va être long ; mais la jeune femme au comptoir m'accueille avec une gentillesse tellement lumineuse que mon chagrin s'envole et que je suis sûr des bons résultats à venir.

Plus tard, dans le métro, je vois de jeunes gens céder leur place à une personne âgée ; envie de sourire et de pleurer.

Finalement, tout ça n'a rien d'exceptionnel, rien de bouleversant.

Rien d'exceptionnel ? Vrai, ces petits moments sont banals. Rien de bouleversant ? Faux, c'est bouleversant ! Bouleversants, ces petits actes gratuits de gentillesse, dont nous bénéficions ou auxquels nous assistons. Bouleversants parce que ce sont, sous nos yeux, autant de petits fils dorés qui s'entrecroisent pour fabriquer vaillamment le fameux « tissu social », dont on nous dit qu'il se déchire et qu'il se perd.

Quand les politiques parlent de « sentiment d'insécurité », ils évoquent l'impression, que l'on peut avoir à certains moments, à certains endroits, qu'une agression est toujours possible, même si elle n'a pas toujours lieu.

Mais il y a aussi le « sentiment de sécurité » : l'impression que, à certains moments, à certains endroits, une bonne surprise est toujours possible, que nous ne sommes pas à l'abri d'un sourire, d'un mot gentil, d'un coup de main ! Nous avons ce sentiment lorsque nous sommes avec des proches, des amis, des connaissances. Mais nous pourrions l'avoir bien plus souvent : il faut pour cela apprendre à ouvrir les yeux sur les petites scènes que je vous racontais plus haut. Et apprendre aussi, nous-mêmes, à le diffuser, ce sentiment de sécurité : regarder nos semblables, leur sourire, les aider sous le moindre prétexte.

Dans la pièce de théâtre de Tennessee Williams, *Un tramway nommé Désir*, Blanche, l'héroïne, a cette formule célèbre : « Peu importe qui vous êtes, j'ai toujours eu confiance en la bonté des inconnus. »

Belle devise. Et si nous nous attachions à la faire vivre chaque jour ? ●

FLORENCE BROCHOIRE

monpsy
PAR PSYCHOLOGIES

Trouvez un Psy
près de chez vous
grâce à **MonPsy**

monpsy.psychologies.com

MonPsy,** la plateforme des professionnels de la santé mentale recommandée par **Psychologies Magazine

Vous êtes praticien ?
Rejoignez la communauté des professionnels MonPsy

Bénéficiez du soutien de Psychologies

Gagnez en visibilité sur internet

Publiez vos articles sur Psychologies.com

ICI & MAINTENANT



DES INITIATIVES
DES DÉCOUVERTES
DES TENDANCES

Retour au bureau, la routine quoi ! Eh bien justement, cette dernière passionne sur les réseaux sociaux. On vous explique pourquoi. Retour au cinéma également pour se dépayser et se questionner avec le film *Sirāt*... ou avec la chronique de Marine Colombel qui nous parle de la solastalgie.

STEVE-FRANKLIN-WS2O_4-FFFG-UNSPLASH

PAR **CHARLINE DELAFONTAINE**

L'ÉCOLE *à l'heure biologique ?*



Faire débuter les cours au collège à 9 heures au lieu de 8 heures présenterait des bénéfices pour le sommeil, donc la santé mentale, des adolescents. Telles sont les conclusions d'une expérimentation menée dans un internat de Seine-et-Marne sur quatre classes de cinquième et de quatrième. De novembre à juin, la moitié des élèves ont débuté à 8 heures, l'autre moitié à 9 heures. Le sommeil avait été évalué par actimétrie[1] pendant deux semaines en octobre, et à nouveau en mars. Résultats ? Les collégiens de 9 heures ont dormi 26 minutes de plus par nuit en moyenne, sans pour autant retarder leur heure d'endormissement. Plus en cohérence avec leur horloge biologique (à cet âge, elle se décale avec un réveil plus tardif), ils étaient moins sujets à la somnolence et à l'anxiété. Quid des résultats scolaires ? Ils n'ont pas été étudiés, mais une expérimentation similaire dans un collège suédois avait confirmé une progression des notes.

1. Dispositif médical (bracelet) enregistrant les phases actives et de repos.

Source : Centre de recherche en neurosciences de Lyon (CRNL), avec le soutien du Conseil scientifique de l'éducation nationale, *ScienceDirect*, janvier 2025 (doi.org/10.1016/j.msom.2025.01.088).

CEINTURE *antistress*

La cohérence cardiaque et la respiration abdominale aident à réduire le stress mais sont parfois difficiles à pratiquer. Pour pallier cet inconvénient, Philippe Antoine Cortés, lui-même grand stressé, aidé du psychiatre Thomas Cantaloup, a inventé une ceinture à poser sur l'abdomen. Grâce à sa modalité haptique, Néoflo donne le rythme, guide et permet de caler sa respiration. Elle est déjà utilisée par des psychologues, hypnothérapeutes… Selon Sylvain Laborde, responsable de l'Institut psychologie de la performance à l'université du sport de Cologne, elle permet un travail plus efficace en « poussant l'utilisateur a en faire plus longtemps intuitivement, sans besoin de se concentrer. C'est une vraie innovation technologique ».

Renseignements sur neoflo.co/fr.

EN CHIFFRES

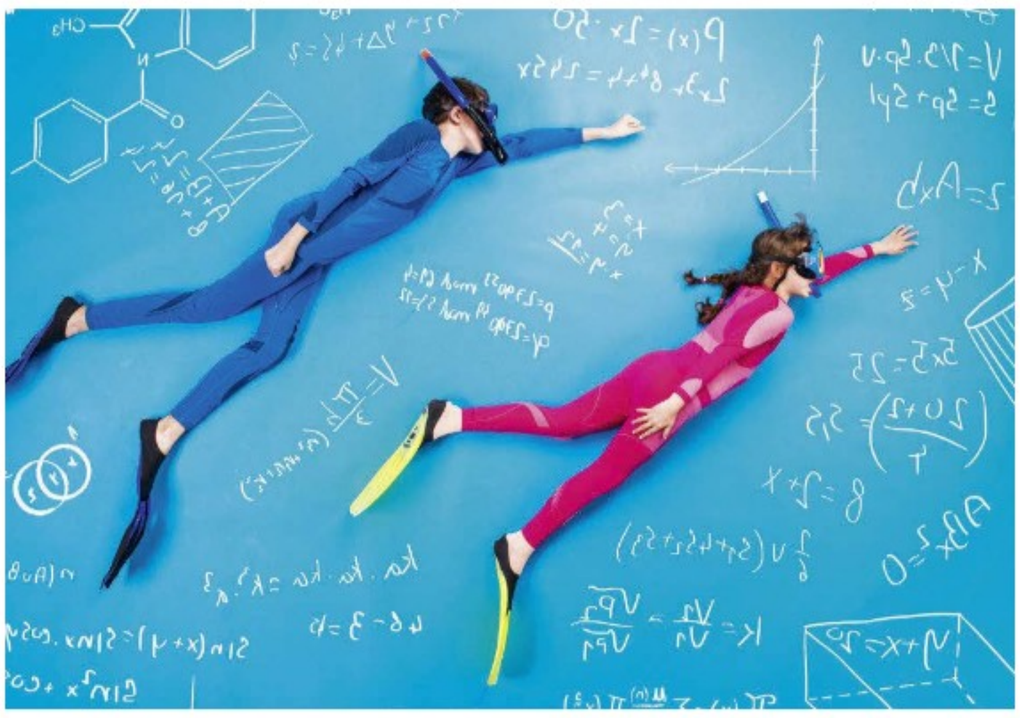
25 %

des femmes ont dissimulé les symptômes de leur ménopause dans leur entreprise par peur d'être discriminées. Et plus de 8 sur 10 déclarent avoir ressenti une gêne au travail à cause de ces symptômes. C'est ce que révèle l'étude « La ménopause au travail », qui devrait contribuer à briser un peu plus ce tabou.

Étude réalisée par Opinionway pour l'entreprise pharmaceutique Astellas auprès d'un millier de femmes ménopausées âgées de 50 ans et plus (opinion-way.com/fr/publications).

SHUTTERSTOCK

MATHS : L'ÉCART FILLES/GARÇONS *commence au CP !*



« L'écart mathématique entre les sexes » apparaît dès les premiers mois de l'école élémentaire. On le sait, les filles ne sont pas « moins douées » en mathématiques : à l'entrée au CP, leurs résultats sont identiques à ceux des garçons. Pourtant, quelques mois seulement après le début du CP, un écart en faveur des seconds se creuse. Les scientifiques qui ont mené l'étude l'ont observé dans tous les départements, milieux et types d'écoles. Ils ont aussi analysé précisément les données acquises pendant la pandémie de Covid-19. Cette année-là, alors que les enfants ont été moins exposés à l'école, les écarts entre garçons et filles en mathématiques se sont réduits par rapport aux autres années ! L'entrée dans un environnement d'apprentissage structuré favoriserait donc ce décalage. Cette étude publiée en juin 2025 dans la revue *Nature*, copilotée par la docteure en neurosciences Pauline Martinot et le professeur au Collège de France Stanislas Dehaene, a été menée sur 3 millions d'élèves en France : une première mondiale par son ampleur. Alors qu'Élisabeth Borne a lancé son plan « Filles et maths » en mai dernier, cela va permettre de focaliser les efforts sur cette année de CP pour empêcher la création puis l'accentuation du décalage.

Source : « Mathématiques à l'école : l'écart entre filles et garçons se creuse dès l'entrée au CP », université Paris-Cité (u-paris.fr).





Des neurones EN PLUS ?

Oui, de nouveaux neurones continuent de se former à l'âge adulte ! En 2014, le groupe de recherche du Pr Jonas Frisén, au sein du prestigieux Institut Karolinska de Stockholm, l'estimait même alors à sept cents par jour. Mais pas pour tout le monde ! Dans une étude parue cet été dans la revue *Science*, l'équipe met en lumière d'importantes variations interindividuelles. S'appuyant sur la reconnaissance ADN de tissus cérébraux d'enfants et d'adultes, les chercheurs ont découvert que certains adultes possédaient de nombreuses cellules progénitrices (en charge de ce renouvellement neuronal) quand d'autres, presque aucune. Pourquoi de tels écarts ? Quelles implications et répercussions sur les fonctions chapeautées par l'hippocampe : mémorisation, apprentissages ou régulation des émotions ? Ces questions seront étudiées ultérieurement. En attendant, le Pr Jonas Frisén l'affirme dans un communiqué : « Nos recherches pourraient avoir des implications pour le développement de traitements régénératifs [...] dans les troubles neurodégénératifs et psychiatriques. »

Source : *Science*, 3 juillet 2025 (science.org/doi/10.1126/science.adu9575).

Les soirées de la parentalité Joyeuse

Infos et inscriptions en flashant ce QR code.

3 rendez-vous signés PSYCHO

Rejoignez-nous pour trois soirées exceptionnelles dédiées à la parentalité !
Caroline Goldman, Lénaïg Steffens et Fanny Lefèvre Pontalis, trois psychologues engagées, partageront leur éclairage et leurs conseils au cours de conférences suivies d'échanges avec le public.
Quand ? Le 8 septembre (dédiée aux 0-3 ans), le 5 novembre (4-10 ans) et le 10 décembre (11-15 ans).
Où ? À la mairie du IXe arrondissement de Paris.

SHUTTERSTOCK

PAR **CHARLINE DELAFONTAINE**

MÉTRO-BOULOT-RÉSEAUX
Pourquoi ces vidéos fascinent

Employés des RH, des finances ou de la tech, ils partagent leur train-train quotidien professionnel sur TikTok, via les hashtags #9to5, #workdayinmylife, #corporatelife, #workvlog. Autopsie d'un surprenant succès.



Parce qu'elles permettent de se projeter sans filtre dans le monde de l'entreprise

« La vision parfois désabusée que porte la nouvelle génération sur le monde de l'entreprise tient en partie aux écarts entre leur perception, souvent idéalisée, du quotidien professionnel et la réalité du terrain », analyse Christophe Nguyen, psychologue du travail et président d'Empreinte humaine, cabinet spécialisé dans la prévention des risques psychosociaux au travail.
De telles vidéos décrivant un quotidien ordinaire au boulot, sans filtre, leur offrent une vision plus réaliste.

Parce qu'elles brisent le culte de l'hyperproductivité

À rebours de la *hustle culture,* qui valorise les horaires interminables, ces vidéos célèbrent des routines de bureau dans la mouvance *slow*. Quelques pauses-café, une séance de sport entre midi et deux… et à 17 heures : « *Toodle-oo ! I'm off !* » « Sans tomber dans les clichés dont on affuble grossièrement la génération Z, il est clair que son rapport au travail se veut plus distancié que celui des générations précédentes. Ces jeunes aspirent, de façon légitime, à un meilleur équilibre vie professionnelle-vie personnelle afin notamment de préserver leur santé mentale », décrypte Christophe Nguyen. En témoigne le succès sur les réseaux de hashtags tels que #LazyGirlJob (« emplois de filles paresseuses ») utilisés pour décrire celles qui s'orientent volontairement vers des emplois non contraignants (sans pour autant être paresseuses en tant que telles).

Parce qu'elles participent à une forme d'empathie collective et rompent l'isolement

« Partager ce type de contenus sur les réseaux relève aussi d'une forme de quête d'identité professionnelle, une recherche de valorisation, de reconnaissance, d'approbation, ainsi que de soutien à travers les likes et commentaires encourageants des internautes », abonde Christophe Nguyen. Mises bout à bout, ces expériences partagées de journées de travail ordinaires (une petite centaine de milliers tout de même) participeraient à une forme d'empathie collective. Laquelle est plus que bienvenue dans cette période marquée par une explosion des problématiques de santé mentale chez les jeunes et qui, de fait, ne s'arrête pas aux portes de l'entreprise.

PAR **PHILIPPE ROUYER**



SIRĀT

Flanqué de son fils préado, un père de famille (Sergi López, impressionnant) est à la recherche de sa fille aînée. Dans l'espoir de la retrouver, il suit un groupe de teufeurs à travers les montagnes de l'Atlas et le désert marocain. Si ce film a tellement marqué le dernier Festival de Cannes (prix du jury), c'est qu'il se présente d'abord comme une grande aventure. Le voyage est très spectaculaire et dangereux dans des paysages à couper le souffle. Et puis, comme dans *Sorcerer* de William Friedkin et d'autres grands films américains des années 1970, l'odyssée physique se double d'une quête spirituelle. Les grandes étendues de sable deviennent le miroir des angoisses et espérances d'individus poussés à bout (dans la tradition musulmane, *sirāt* désigne le pont qui relie l'enfer et le paradis). Face à la mort, les masques tombent pour révéler l'humain mis à nu, dans un espace où les codes sociaux n'existent plus. Derrière l'âpreté du scénario et des péripéties, c'est sa foi en l'humanité et sa capacité à se transformer pour le meilleur que raconte *Sirāt* dans une forme, qui réconcilie la culture populaire et un cinéma plus « auteuriste ». Grâce notamment à une approche sensorielle où les pulsations de la musique font écho aux réactions des personnages jusqu'à la sidération. Pour le spectateur aussi, le film prend les allures d'un *ultimate trip* sur le sens de la vie.

Avec Sergi López, Bruno Núñez, Stefania Gadda. En salles le 10 septembre.

Óliver Laxe

Né à Paris de parents émigrés espagnols, il a vécu une dizaine d'années au Maroc où il a réalisé ses deux premiers films, *Vous êtes tous des capitaines* (2010) et *Mimosas, la voie de l'Atlas* (prix de la Semaine de la critique à Cannes 2016). Il est revenu dans le village de Galice de ses grands-parents – où il habite désormais – pour tourner *Viendra le feu* (2019). *Sirāt*, son quatrième film, qu'il mûrit depuis une dizaine d'années, cristallise tous les enjeux de son cinéma.

ET AUSSI



L'INTÉRÊT D'ADAM

Après avoir situé son premier long métrage (*Un monde*) dans une cour de récréation, la Belge Laura Wandel a choisi un service pédiatrique comme lieu de l'action de ce deuxième film. Elle y orchestre le face-à-face entre une jeune mère en détresse, dont le fils de 4 ans, Adam, est hospitalisé pour malnutrition, et une infirmière (Léa Drucker, extraordinaire) prête à braver sa hiérarchie pour leur venir en aide. Le filmage en plan-séquence et caméra portée accentue l'effet d'immersion dans un huis clos déchirant.

De Laura Wandel, avec Léa Drucker, Anamaria Vartolomei.
En salles le 17 septembre.



NINO

Entre l'annonce de son cancer de la gorge et le début de son traitement à l'hôpital, Nino dispose de quatre jours. Un temps rarement traité au cinéma pour faire le point sur sa vie et trouver le moyen d'annoncer sa maladie à ses proches. La perte de ses clés d'appartement le plonge dans une errance dans les rues de Paris où il multiplie les rencontres. Porté par le jeu exceptionnel de son interprète, Théodore Pellerin (primé à Cannes), Nino émeut en nous questionnant sur ce qui compte vraiment.

De Pauline Loquès, avec Théodore Pellerin, William Lebghil, Salomé Dewaels.
En salles le 17 septembre.

DR



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).

Solastalgie, mon grand désarroi

Cet été, je suis retournée dans un des lieux de mon enfance, un champ de lande bretonne face à la mer. Guidée par mes souvenirs, je m'attendais à devoir de nouveau marcher en frappant les talons pour effrayer les vipères cachées dans les fourrés et sentir l'odeur des fleurs jaunes d'ajoncs. J'avais l'envie de retrouver cet endroit mais, à mon grand désarroi, un centre de thalasso avait été construit dans ce bout de lande, dans ma lande ! Structure belle, sophistiquée, mais froide, elle détruisait ma lande grouillante de vie. Quel désarroi ! Un étrange sentiment m'a envahie, pas tout à fait celui de la nostalgie (la perte d'un lieu dû à un éloignement), mais plutôt celui de la « solastalgie », la perte d'un lieu... depuis le lieu même.

La solastalgie, ce terme étrange, a été inventée par le chercheur en psychologie environnementale Glenn Albrecht[1] au début des années 2000. Il désigne une forme de souffrance psychologique liée à la dégradation de l'environnement, en particulier lorsqu'elle affecte un lieu auquel une personne est profondément attachée. Le mot vient de *solace,* qui signifie « consolation » en latin, et du suffixe grec *algie,* signifiant « douleur ». Il s'agit donc de la douleur liée à la perte d'un lieu considéré comme « chez soi ».

Face à ce changement de l'environnement, un sentiment de tristesse, d'impuissance, voire de colère envahit le solastalgique. Ce sont des réactions émotionnelles particulières que nous manifestons en réponse à l'ampleur et au rythme des changements environnementaux et écologiques, ce que Glenn Albrecht appelle les « émotions de la Terre ».

Si Glenn Albrecht a développé tout un nouveau vocabulaire pour exprimer son sentiment de désarroi, c'est parce qu'il a lui aussi traversé des hauts et des bas émotionnels avec la Terre. C'est dans son pays natal, le bush australien, où il a grandi dans un ranch, passionné par l'observation des oiseaux, que le jeune Glenn a vu apparaître puis se répandre les mines de charbon. Ces dernières ont détruit sur leur passage la vie animale et les paysages de son enfance. Ne trouvant pas de mots pour décrire ses émotions, il a commencé à rédiger un lexique mêlant conscience environnementale et psychologie : « terrafurie », la colère face à la destruction de l'environnement ; « eutierrie », le sentiment réconfortant d'unité avec la Terre...

À travers ces nouveaux mots qu'il crée pour exprimer ses ressentis, Albrecht cherche à modifier notre perception du monde, de notre avenir et de notre place au sein du monde vivant. Sortir de l'anthropocène – période géologique caractérisée par les actions humaines qui éteignent progressivement la vie sur Terre – pour entrer dans le « symbiocène », l'ère de symbiose entre l'homme et la Terre, devient un enjeu crucial pour préserver la santé psychique des êtres humains et rétablir un équilibre rompu : celui du territoire où nous vivons, celui du territoire que nous transmettrons à nos enfants. ●

1. Auteur des *Émotions de la Terre* (Les Liens qui libèrent, 2021).

ASTRID DI CROLLALANZA

VANESSA SCHNEIDER

Écrivaine et grand reporter au *Monde*, Vanessa Schneider est la fille du psychanalyste Michel Schneider, à qui elle consacre son dernier livre. Elle a publié de nombreux essais et romans parmi lesquels *Tu t'appelais Maria Schneider*, qui évoque sa cousine l'actrice Maria Schneider (Le Livre de poche, 2020).



JEAN-PHILIPPE BALTEL / EDITIONS FLAMMARION

« Souvent, je me suis demandé si mon père était un bon thérapeute »

La vie de Michel Schneider était un roman. Psychanalyste renommé, écrivain prolixe… Et père aussi aimant que violent et inquiétant. Dans *La Peau dure*, son nouvel ouvrage, sa fille tente de percer les mystères de cet homme paradoxalement sans filtre.

ENTRETIEN : **HÉLÈNE FRESNEL**

Qu'est-ce qui vous a poussée à écrire *La Peau dure* ?

V.S. : J'ai déjà écrit plusieurs livres sur la famille de ma mère, celle de mon père, sur ma cousine Maria Schneider, la nièce de mon père. La famille est une thématique que j'explore, le point commun entre mon travail littéraire et mon travail journalistique – notamment, la série « Successions » pour *Le Monde*. Je savais depuis longtemps que j'écrirais sur mon père, surtout depuis qu'il avait prononcé cette phrase étrange et folle en parlant des soixante-huitards : « Nous sommes la première génération à avoir à la fois tué le père et le fils. » Il était très content de lui, de son bon mot, et je me suis dit : « Waouh, c'est quand même très particulier. »

Quand avez-vous sauté le pas ?

V.S. : Quand il est tombé malade, il m'a donné des tonnes de papiers destinés, selon lui, à régler les questions de succession. Mais il y avait en fait beaucoup de choses dans ces dossiers : des photos, des lettres… Quand je les ai pris, un livre en est tombé : *Ce que j'ai voulu taire* de Sándor Márai. Je me suis dit qu'il n'avait pas atterri là par hasard. Márai était un auteur qui nous reliait, dont nous nous offrions les livres, mais je ne connaissais pas celui-là. Je pense qu'il y avait un peu de provocation de sa part. Comme s'il me lançait un défi : « Puisque tu veux écrire sur la famille, puisque tu veux écrire tout court, vas-y, montre-nous de quoi tu es capable ! » Je me suis mise à écrire très vite après sa mort [en 2022, ndlr]. J'avais déjà décanté beaucoup de choses.

Avez-vous lu ces dossiers avant d'écrire ou au fur et à mesure ?

V.S. : C'est au moment où j'ai écrit que je m'y suis plongée : j'ai regardé les photos, retrouvé des courriers, des bulletins scolaires, des éléments qui corroboraient certains récits qu'il m'avait faits et d'autres plus inattendus. Mon père s'emportait facilement, il disait tout ce qui lui passait par la tête, sans filtre, il s'exprimait dans les débats de société. Mais paradoxalement, il cachait aussi beaucoup de choses et restait très mystérieux pour ses amis, ses proches. Il aimait bien ne pas ●●●

VANESSA SCHNEIDER

“Certains dans la fratrie savaient qui était leur vrai père, un ne l’a jamais su”

●●●

être saisi. J’ai découvert plein de petits secrets : qu’il n’avait pas eu son bac du premier coup par exemple. Pas de gros mensonges, plutôt une façon de brouiller les pistes.

Il apparaît assez singulier, très fragile, instable, pas du tout rassurant comme figure paternelle. C’est surprenant chez un psychanalyste…

V.S. : Il y avait en lui des pulsions de violence que j’ai appelées « les colères rouges » : rouge dans le sens sanglant et aussi en référence à son engagement à l’extrême gauche. Par moments, il sortait complètement de lui-même avec une brutalité implacable qu’il n’arrivait pas à brider. Ces colères épouvantables s’exerçaient contre tous, contre nous, évidemment, contre ma mère, contre lui-même… Il pouvait être extrêmement dur, rabaissant, humiliant. Ensuite, il regrettait, venait s’excuser. On ne savait jamais sur quel pied danser avec lui et ça, je l’ai perçu toute petite. Il pouvait également être très drôle, mais il y avait en lui une grande noirceur, qui pouvait le faire plonger dans une forme de mélancolie. Il devenait inatteignable. Cela créait chez ma mère, mon frère et moi, un climat de grande insécurité parce qu’il était très imprévisible. Quand il explosait, ce n’était pas toujours au moment où nous nous y attendions.

Il avait aussi des relations très conflictuelles avec ses amis…

V.S. : Oui. Dès que nous nous attachions un peu à des gens, ils disparaissaient de nos vies parce que mon père décrétait du jour au lendemain que c’étaient des imbéciles et des abrutis. Enfants, mon frère et moi, nous ne pouvions nous fier à rien ni personne. Nous sentions aussi que ma mère avait peur qu’il nous fasse du mal ou qu’il lui fasse du mal. Lui disait souvent : « Ta mère croit que je veux la tuer » ou « Ta mère croit que je veux vous tuer ». Ces phrases entendues, enfant, je ne les relevais pas. Plus tard, en faisant un travail en thérapie analytique, j’ai compris que non, en fait, on ne dit pas : « Ta mère croit que je vais vous tuer. »

Vous racontez des scènes effrayantes où votre père se jette du toit devant vous, où il pousse votre mère dans l’escalier après qu’elle l’ait défié de le faire…

V.S. : Il faisait des trucs comme ça, mais je ne crois pas que c’était pour en finir. Il avait des pulsions de destruction qui le débordaient, pas beaucoup, heureusement, mais c’était effectivement suffisamment marquant pour fragiliser le paysage familial. Il avait vécu une enfance tragique. Je l’ai toujours entendu parler de sa « famille de fous ». Ma grand-mère paternelle s’était mariée très jeune avec le fils d’une grande famille de brasseurs, qu’elle ne connaissait pas. C’était un mariage arrangé. Elle a eu deux enfants avec lui puis s’est rendu compte que son mari, ce Schneider, était homosexuel. Ils ont passé une espèce d’arrangement : elle a eu cinq autres enfants avec d’autres hommes, et son époux les a tous reconnus. Tout cela évidemment n’a jamais été dit à mon père, le dernier de cette fratrie de sept. Il est né en 1944 au moment où ses parents ont tout perdu.

Que s’est-il passé ?

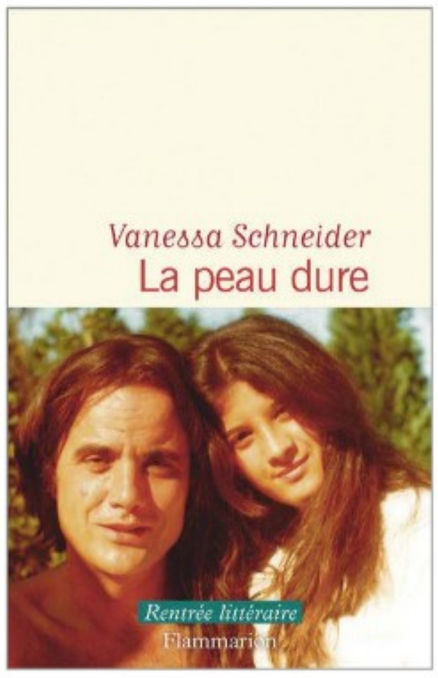
V.S. : Ils n’avaient plus un sou. La guerre était passée par là et la structure familiale était tellement dysfonctionnelle que personne ne s’occupait de faire tourner la brasserie. Ma grand-mère était alcoolique. Elle buvait depuis longtemps. Mon père m’a dit un jour : « Je n’ai jamais vu ma mère debout. » Elle était toujours couchée. Et puis, celui que mon père croyait être son père est mort quand il avait 4 ans. Il n’a appris qu’à 25 ans que son père n’était pas son père. Toute la généalogie de cette famille est restée brouillée : certains dans la fratrie savaient qui était leur vrai père, un ne l’a jamais su. Ma grand-mère n’a jamais voulu le dire. Les enfants baignaient dans les secrets, livrés à eux-mêmes. Mon père n’a pas été élevé, n’a jamais su ce qu’était un père, une mère. Il a grandi dans un climat de grande insécurité avec sa mère et sa sœur, des femmes malheureuses souffrant d’addictions profondes. Il s’est retrouvé à vivre tout seul à l’hôtel à 14 ans. Son enfance l’a impacté très longtemps, à la fois dans son rapport aux femmes et dans sa paternité.

Quand avez-vous pris conscience de tout cela ?

V.S. : Je l'ai toujours su. Nous parlions de « la famille des fous ». Nous essayions d'en rigoler mais il y avait tout le temps des drames, des problèmes : les addictions de ma cousine Maria Schneider, la maison de retraite de ma grand-mère qui appelait parce qu'elle avait été surprise en train de boire de l'eau de Cologne, un frère de mon père qui s'est suicidé... J'avais l'impression que l'endroit où mes parents se rendaient le plus pour visiter un tel ou une telle était l'hôpital psychiatrique Sainte-Anne, à Paris. Eux-mêmes étaient en analyse quand j'étais enfant. C'était une époque où on parlait des secrets de famille : mes parents avaient été élevés dedans et estimaient qu'il ne fallait pas les cacher aux enfants.

Qu'en pensez-vous ?

V.S. : J'étais trop jeune pour faire le lien entre mon père, son comportement et ce qu'il avait vécu, pas en mesure de comprendre qu'il ne pouvait pas agir autrement, parfois. Il était à la fois inquiétant et fascinant parce qu'il était très intelligent et cultivé. Nous avons été abreuvés, mon frère et moi, de réflexions, de livres : des atouts formidables pour grandir. Mais il y avait en même temps cette violence. Les conséquences pour moi se sont manifestées dans la toute petite enfance : j'avais peur de tout. Je voulais me faire la plus discrète possible ; j'étais d'une timidité maladive, incapable de parler à l'oral, de faire un exposé.



DR

À LIRE

LA PEAU DURE
de Vanessa Schneider

« C'est avec les beaux sentiments qu'on fait de la mauvaise littérature », écrivait André Gide. Vanessa Schneider a bien reçu le message et dresse un portrait renversant de son père, célèbre écrivain et psychanalyste souterrainement agité par une grande destructivité. Dans un style vif et subtil, elle nous embarque dans les fracas transgénérationnels d'une histoire familiale tragique, et le portrait de la génération de Mai 1968, prête à sacrifier ses enfants sur l'autel de la liberté de jouir sans entraves. Entre les lignes se dessine la silhouette d'une petite fille à qui le sentiment de détresse est tout sauf étranger. Un texte bouleversant (Flammarion, 240 p., 20 €).

Cette peur a-t-elle duré longtemps ?

V.S. : Jusqu'à l'adolescence où j'ai vu d'autres modèles de famille. Là, je me suis un peu ouverte, même si je restais quand même avec un groupe d'amis très restreint. Plus tard, je me suis soignée en choisissant un métier qui ne me correspondait pas du tout, qui nécessite d'aller vers les autres, de parler à des inconnus... Tout ce qui était mon cauchemar absolu. Ce n'était pas un hasard. C'était un moyen de me confronter au monde.

Est-ce que vous vous êtes intéressée à la psychanalyse ?

V.S. : Pas sur le plan théorique, non. Mais j'ai commencé une première thérapie à l'âge de 25 ans, j'y suis toujours d'ailleurs et je n'ai pas l'intention d'arrêter ! Je suis fille de psychanalyste et il m'était peut-être plus facile de pousser la porte d'un psy qu'à d'autres. Quoique, en même temps, c'était également inhibant. Je voyais bien aussi que cela n'avait pas été très efficace chez mon père. À chaque fois que j'ai pointé des évidences, comme la répétition de ses schémas amoureux ou l'image des femmes qu'il avait à travers celles de sa mère et de sa sœur, il ne les avait pas repérées. Par exemple, le titre de son dernier livre est : *Des livres et des femmes*. Ne pas entendre « délivré des femmes », c'était fou, quoi ! Pourtant, il cherchait bien quelque part à se délivrer des femmes.

Cela vous a-t-il interrogée ?

V.S. : Souvent, je me suis demandé s'il était un bon thérapeute. Il y avait des choses si peu réglées ou comprises sur son schéma familial, ses propres souffrances. Mais j'ai pu observer l'efficacité de la psychanalyse sur ma mère : elle lui a permis de surmonter énormément de traumatismes. Je lui ai envoyé mon livre et elle a employé cette expression : « Ton ressenti sur ton père ». Peut-être a-t-elle trouvé que j'avais été trop douce. Elle aurait peut-être aimé que je sois plus sévère, mais elle a raison : ce que j'ai écrit est mon ressenti. ●

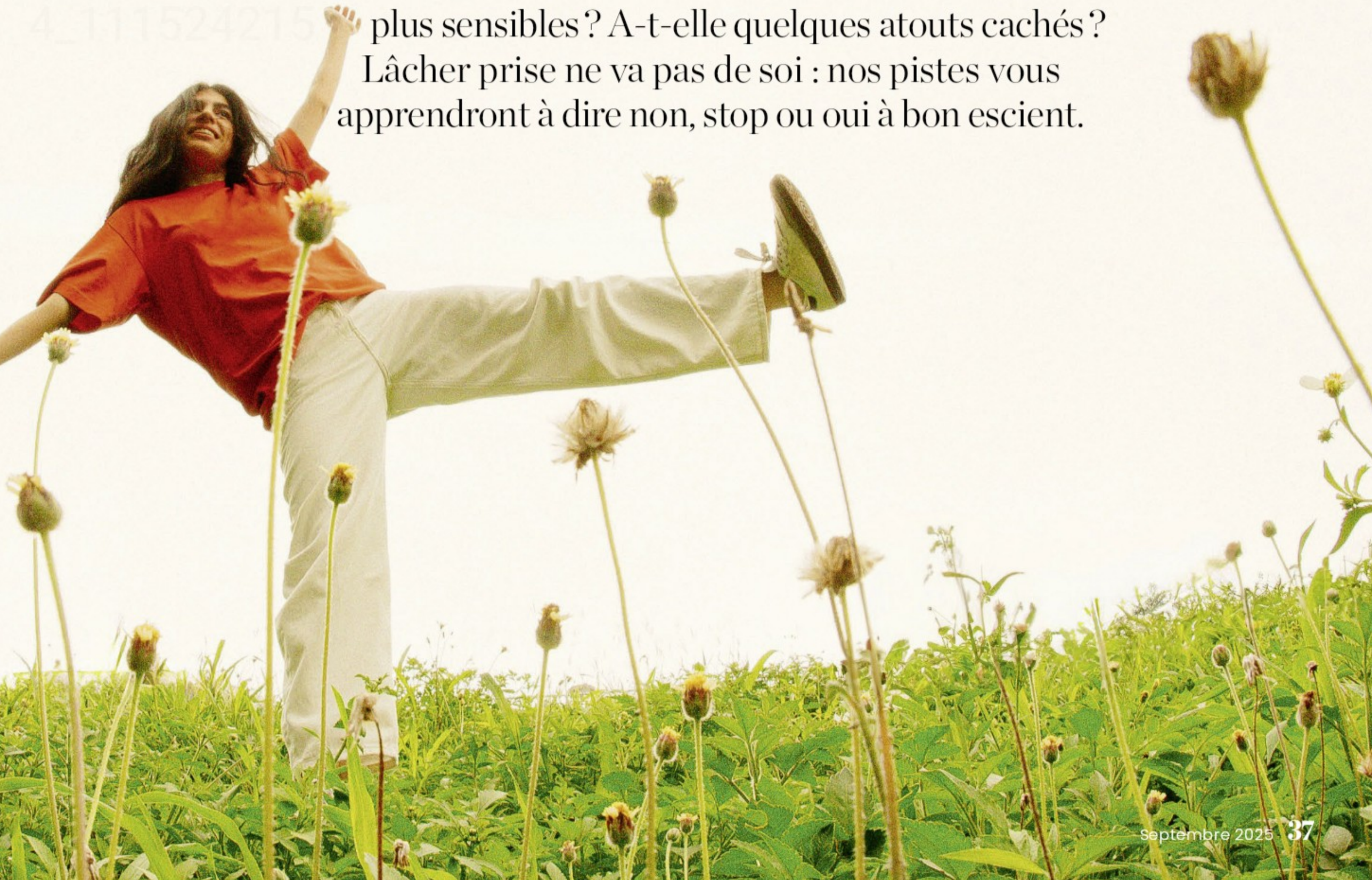
FRANK-FLORES-BBI5XN2PFYG-UNSPLASH

DOSSIER

ALLÉGER SA CHARGE MENTALE

Les clés d'une rentrée sereine

Notre résolution cette année : dé-lé-guer, et nous y tenir ! Ça tombe bien, notre cerveau est incapable de gérer plusieurs tâches à la fois, nous révèle Jean-Philippe Lachaux, neuroscientifique. Comment s'élabore la charge mentale ? Pourquoi certains, certaines surtout, y sont plus sensibles ? A-t-elle quelques atouts cachés ? Lâcher prise ne va pas de soi : nos pistes vous apprendront à dire non, stop ou oui à bon escient.



TROP-PLEIN mental et émotionnel !

C'est un fléau aussi invisible que communément partagé. Si les femmes en restent les premières victimes, dans un monde de performance, de saturation numérique et d'anxiété généralisée, la charge mentale n'a plus ni âge ni genre. Il est temps d'alléger nos mémoires internes.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA**

Conduire une réunion en guettant du coin de l'œil son portable parce que la pédiatre a promis de « rappeler dans la matinée », profiter de sa séance de yoga pour prévoir la liste des courses, répondre à un mail pro tout en surveillant les devoirs des enfants, discuter avec une copine en anticipant le déjeuner dominical... On connaît tous – et toutes surtout ! – le mécanisme.

UN CONCEPT FÉMINISTE

C'est en 1984 que la sociologue Monique Haicault[1] a formalisé pour la première fois la notion de « charge mentale », dans un article joliment intitulé « La gestion ordinaire de la vie en deux[2] ». Elle y décrit, dans la mouvance de nombreuses études sur le travail domestique, « la double journée des femmes », qui consiste non seulement à devoir gérer, après celle de travail rémunéré, l'éducation des enfants et l'entretien de la maison, mais aussi, en amont, à penser, anticiper, organiser, planifier tout ce qui relève de la vie de la famille. La charge mentale, écrit-elle, c'est « le fait de devoir penser simultanément à des choses appartenant à des mondes séparés physiquement ». Savoir se couper (au moins) en deux en somme, et jongler sur plusieurs tableaux en même temps – on parle aujourd'hui de *multi tasking*. Une pratique à haut risque où les femmes, notamment les mères de famille, s'épuisent depuis la nuit des temps dans l'ombre. « La charge mentale de la journée redoublée est lourde d'une tension constante, pour ajuster des temporalités et des espaces différents », alertait déjà Monique Haicault, soulignant « un temps de travail d'organisation et de gestion invisibilisé et continu », qui exige des compétences cognitives complexes, et contribue à l'inégale répartition du travail domestique dans le couple hétérosexuel.

Mais quand une pratique invisible d'une moitié de l'humanité profite à l'autre moitié, difficile de la mettre en lumière. Ce n'est qu'en 2017 que la « charge mentale » déboule vraiment au grand jour, avec la BD de la blogueuse féministe Emma, *Fallait demander*, devenue virale en quelques jours (plus de deux cent mille partages



DMITRII-SHIRNIN-B0CDRUSOMIO-UNSPLASH

dès sa sortie sur la Toile). « Fallait demander ! » répond l'Homme à la Femme, qui lui reproche d'avoir laissé déborder une casserole sur le feu, oublié de descendre la poubelle, fait moisir les vêtements dans le lave-linge… « Et tu ne pouvais pas y penser toi-même ! » songe-t-elle en silence. Des millions d'individus (« cheffes du projet gestion maison » et « exécutants ») se sont immédiatement reconnus dans ces images où les unes « doivent penser à tout », tandis que leurs coéquipiers, même de bonne volonté, se contentent d'être des « aidants ».

PAR-DELÀ LE GENRE

Le feu aux poudres avait pris. Désormais l'expression est entrée dans le langage courant, et chacune, chacun sait très bien de quoi il retourne lorsqu'on parle de « charge », voire « surcharge mentale ». Le concept est devenu un véritable sujet de société, en même temps qu'il ne cesse d'intégrer de nouveaux paramètres et de faire de nouvelles victimes.

« En quarante ans, l'expression s'est élargie et le concept est en train de migrer dans toute la société, constate la sémiologue Mariette Darrigrand[3]. Même si les femmes continuent de porter un "poids" supplémentaire dans la famille, la "charge mentale" touche aujourd'hui évidemment aussi les hommes, les individus jeunes et les plus âgés, les managers, les employés, les soignants, les parents solos… Elle s'associe désormais aux descriptions alarmantes sur la souffrance au travail, qui n'est plus celle du corps de l'ouvrier du XIXe siècle mais une souffrance psychologique. La notion de "charge", très physique, alliée au "mental" – terme très prisé aujourd'hui pour désigner une sorte de muscle que l'on peut objectiver, travailler – correspond à une vision globale de l'être humain, corps et esprit réunis. » C'est, de fait, de (mauvaise) santé mentale et physique qu'il est question. Une « charge cognitive et émotionnelle résultant des exigences et des contraintes de la vie quotidienne et du contexte social », selon la définition de l'OMS, dont on connaît les conséquences : épuisement, anxiété, désordre émotionnel, stress, troubles du sommeil, burn-out…

« Dans notre société de la connaissance, nos cerveaux sont saturés d'informations dont certaines ne servent à rien, poursuit Mariette Darrigrand. La métaphore du poids est très structurante. Le poids de l'inutile ●●●

●●●

et du futile ne laisse parfois plus de place pour des notions fondamentales. Comme dans nos ordinateurs, il faut savoir faire de l'espace, "s'alléger", "décharger", "vider", ainsi que le proposent nombre de stages thérapeutiques », seule alternative au « ralentissement des performances du système » (symptôme d'une RAM trop pleine), voire au grand bug.

EXTENSION DU DOMAINE DE LA CHARGE

« Tout le monde aujourd'hui se sent en situation de "surmenage", souligne Christine Castelain-Meunier[4], sociologue au CNRS. Le monde numérique, les réseaux sociaux notamment y sont pour beaucoup : nous vivons désormais en état d'alerte permanent et en situation d'évaluation, de comparaison, l'esprit "intranquille". Dans une société de performance où, par ailleurs, même le lien social est à construire, à maintenir, ce qui est parfois compliqué et générateur d'insatisfaction, d'exigence, de nervosité... La charge mentale est devenue multiforme, elle inclut également, aujourd'hui, la charge morale. Par exemple, au sein d'une famille, le partage du respect de la planète : faire les "bons" achats, traquer le gaspillage, trier les ordures... Cela ajoute de la surcharge, souvent encore, à celle qui pèse sur les épaules des femmes. »

Sans compter cette inquiétude sourde et tenace qui gronde au fond de tous nos esprits face au monde tel qu'il va (ou plutôt ne va pas), quels que soient notre genre, notre âge, notre statut social : ce souci incessant (pour nous, notre boulot, nos amours, nos enfants, la misère du monde, la guerre qui gagne du terrain, la planète) qui, comme une hantise, ne nous laisse jamais en paix, y compris les plus jeunes, enjoints, pour leur part, de faire des choix précoces, et de planifier leur avenir au milieu du chaos. « Même l'intelligence artificielle, qui devrait nous faciliter la vie, nous seconder, nous permettre de déléguer des tâches, participe pour le moment à nous envahir, nous alourdir, nous apeurer », ajoute Christine Castelain-Meunier. Et si nous étions remplaçables ?

Plus de place aujourd'hui pour l'insouciance, la légèreté. La vacance de l'esprit ne va plus de soi, elle se travaille à force de yoga, relaxation, exercices de pleine conscience... Et encore, qui arrive vraiment aujourd'hui à faire le vide ?

"Le monde numérique y est pour beaucoup : nous vivons en état d'alerte permanent, l'esprit intranquille"

• CHRISTINE CASTELAIN-MEUNIER, SOCIOLOGUE •

SE DÉLESTER AVANT D'IMPLOSER

« Nous avons besoin de philosophie, de sagesse, insiste Christine Castelain-Meunier. Besoin de prendre du recul (une expression qui revient souvent chez les jeunes) et de nous tourner vers des philosophes qui nous aident à nous soulager, notamment à voir nos "erreurs", nos excès, et à cultiver la tranquillité sans culpabiliser, sans s'autodévaloriser... Quant à l'aspect genré du sujet – toujours d'actualité –, il impose de continuer à déjouer les résistances et combattre les stéréotypes, encore très puissants. Pour s'émanciper des rôles, il est essentiel d'apprendre à communiquer, à prendre (ou garder) sa place tout en respectant celle de l'autre (chacun faisant à sa façon). Je suis ravie de voir des couples qui se posent, en fin de semaine, et définissent ensemble qui fait quoi la semaine d'après. On doit aspirer à une démocratie de l'intime. »

Il est grand temps, pour commencer, de prendre conscience des mécanismes si l'on veut calmer le jeu avant d'imploser, et de trouver, chacune, chacun pour soi, sa propre échappatoire dans ce problème de société. ●

1. Monique Haicault, coautrice de *La Vie en deux, ouvrières de l'électronique en habitat individuel du péri-urbain toulousain* (édition Plan construction, 1985) et autrice de *L'Expérience sociale du quotidien, corps, espace, temps* (Les Presses de l'université d'Ottawa, 2000).
2. Article paru dans la revue *Sociologie du travail*, 26/3, juillet-septembre 1984.
3. Mariette Darrigrand, autrice notamment de *L'Atelier du tripalium, non, travail ne vient pas de torture !* et *Viriles comme Vénus* (Équateurs, 2024 et 2021).
4. Christine Castelain-Meunier a notamment publié *Et si on réinventait l'éducation des garçons ?* (Nathan, 2020), *Les Hommes aussi viennent de Vénus* (Larousse, 2020) ou *Le Ménage, la fée, la sorcière et l'homme nouveau* (Stock, 2013).

JEAN-PHILIPPE LACHAUX

“LA SURCHARGE DE MISSIONS REND FOU NOTRE CERVEAU”

C’est prouvé : le cerveau ne peut retenir que quelques tâches à accomplir. Donc plus nous le surchargeons, plus nous le (nous) maltraitons, mentalement et physiquement. L’éclairage passionnant du neuroscientifique sur nos capacités cérébrales.

ENTRETIEN : **HÉLÈNE FRESNEL**



ÉMILIE CORBINEAU

JEAN-PHILIPPE LACHAUX

Directeur de recherches en neurosciences cognitives à Lyon, spécialiste de la question de la concentration, il est l’auteur de nombreux ouvrages (tous parus chez Odile Jacob), parmi lesquels *Le Cerveau funambule* (2015) ou *La Magie de la concentration* (2020). Dernier paru : *Dans le cerveau des champions* (voir p. 43).

Qu’est-ce que la charge mentale d’un point de vue scientifique ?

J.-P.L. : C’est une sorte de mémoire de travail, c’est-à-dire une mémoire active : c’est un peu comme la RAM, la mémoire vive d’un ordinateur qui enregistre des données et y donne rapidement accès. Cette mémoire est capable de stocker des choses dans le passé mais également des intentions. On parle de charge mentale parce que, quand on vous demande d’apprendre et de garder en mémoire une lettre, deux lettres, trois lettres, quatre lettres ou dix lettres, l’activité dans le cerveau augmente progressivement comme si on rajoutait des choses les unes au-dessus des autres. Le problème, c’est que cette mémoire est limitée : au bout d’un moment elle sature. Ce phénomène est très connu pour la mémorisation des numéros de téléphone par exemple. Pour la mémoire des intentions, c’est la même chose : elle sature, elle aussi. Il n’est pas sûr qu’il y ait une différence sur ce plan entre quelqu’un qui nous donne un numéro de téléphone que nous gardons en tête le temps de le noter et une intention comme : « Je dois bien me souvenir de passer prendre du pain à la boulangerie tout à l’heure ».

Que se passe-t-il dans le cerveau ?

J.-P.L. : Pour vous donner une idée de ce qu’il se joue, j’aimerais d’abord vous décrire rapidement la topographie de notre cerveau : plus nous nous enfonçons vers son noyau, plus nous nous retrouvons dans des régions archaïques, qui ne se sont pas modifiées depuis la naissance de notre espèce. Ces zones encapsulées au plus profond ne sont pas malléables et n’ont pas à l’être : ce sont les plus animales. Elles s’occupent de notre survie et sont communes à tous les mammifères. Pour permettre de s’adapter à des situations nouvelles, prendre en compte les conséquences de nos actes et planifier le futur, ●●●

●●●

l'évolution a développé en outre le cortex cérébral, qui enveloppe le cerveau comme l'écorce enveloppe le tronc de l'arbre. Ce cortex est surdéveloppé chez l'être humain, et la charge mentale implique surtout la partie avant de ce cortex : le cortex préfrontal. C'est essentiellement là que nous gardons activement en tête les tâches à faire, le temps qu'elles soient menées à bien.

À partir de quand cette zone sature-t-elle ? Certains chercheurs disent que c'est au-delà de sept informations ou tâches à mémoriser ? Qu'en pensez-vous ?

J.-P.L. : Un article célèbre publié à propos de cette limite était effectivement titré assez explicitement : « The Magical Number Seven, Plus or Minus Two[1] », mais cette limite dépend du contenu et de la stratégie de mémorisation. Si, par exemple, vous essayez de vous souvenir de visages nouveaux et vraiment différents les uns des autres, la capacité se situe plutôt autour de trois ou quatre. Tout dépend un peu du type d'information à garder en tête. Et il existe des astuces comme ce qu'on appelle le *chunking* en anglais, qui consiste à regrouper des données en un seul bloc quand elles vont bien ensemble, comme les éléments constitutifs d'un repas. Vous formez ainsi des dossiers qui constituent une véritable arborescence. Le cerveau aime bien fonctionner de cette manière : c'est beaucoup plus facile pour lui de regrouper des choses qui doivent être mémorisées ensemble.



"Nous ne pouvons pas déplacer nos yeux pour regarder quinze objets en même temps"

Comment savoir que nous sommes en train de saturer ?

J.-P.L. : Un sentiment physique d'écrasement est ressenti, c'est-à-dire qu'on a l'impression que c'est trop. L'effort demandé est trop important. Par exemple, si je vous demandais de mémoriser quelque chose de trop long, vous auriez l'impression d'exploser. Le cerveau utilise des signes physiques pour nous refaire ressentir le désagrément éprouvé par l'organisme. Il cherche à faire éviter ce type d'état parce qu'il n'est pas bon et souvent ça passe par les manifestations physiques du stress parce qu'il y a un réel stress : vous savez que vous avez quelque chose d'important à faire mais vous avez l'impression que vous ne pourrez pas y arriver parce que vous avez trop de tâches à accomplir. Ce décalage entre ce que vous devez faire et ce que vous êtes capable de faire crée une impression de danger, de risque, ce qui peut engendrer toutes les manifestations classiques du stress : accélération cardiaque, sentiment d'oppression de la cage thoracique, maux de tête... Chacun réagit différemment mais cela peut aller assez loin.

JIM ERICKSON/PLAINPICTURE

On parle de la charge mentale pour les femmes mais est-ce qu'on peut parler de charge mentale chez les hommes ?

J.-P.L. : Du point de vue neuroscientifique, aucune étude ne montre de différences particulières entre les hommes et les femmes : ce sont les mêmes circuits qui s'activent. S'il est plus question de charge mentale pour les femmes, c'est parce que cette charge fait souvent référence à l'accumulation de petites tâches du quotidien, dont les femmes héritent encore le plus souvent aujourd'hui : « Il ne faut surtout pas oublier d'inscrire Théo à la piscine pour l'année prochaine » ; « Il faut prendre rendez-vous chez le médecin »... Mais un homme, quand il assume cette charge mentale, est confronté aux mêmes difficultés. Chez un père en vacances en solo avec ses enfants, ce sont les mêmes processus cérébraux qui sont à l'œuvre.

Pourquoi le cerveau ne peut-il pas tout traiter ? Nous avons quand même des milliards de neurones...

J.-P.L. : C'est assez curieux, oui, mais cela peut s'expliquer. L'évolution de l'espèce n'a pas contraint jusqu'ici l'être humain à devoir accomplir mille actions en même temps pour sa survie. Notre cerveau s'est développé au fil des millénaires dans des situations simples avec des groupes sociaux assez restreints où chacun faisait un petit peu tous les jours la même chose : chasser, faire la cuisine, etc. Il n'y a pas de danger si nous accomplissons une chose après l'autre. Ensuite, nous sommes aussi contraints par la motricité : bien souvent ce que nous avons à faire implique des actions physiques ou y conduit. Et à partir du moment où nous n'avons que deux mains dont une, le plus souvent beaucoup moins agile que l'autre, nous ne pouvons pas manipuler plusieurs choses en même temps. Ces contraintes corporelles expliquent aussi peut-être le fait que le cerveau s'est adapté pour ne s'intéresser vraiment de façon approfondie qu'à un seul sujet à la fois.

En même temps aujourd'hui, avec les écrans, on accomplit de moins en moins de gestes physiques, non ?

J.-P.L. : La contrainte physique est en fait toujours présente ! Nous ne pouvons pas cliquer sur trois icônes en même temps. Encore une fois, nous n'avons que deux mains. Et nous ne pouvons pas déplacer nos yeux de façon indépendante pour regarder quinze objets en même temps. Il y a toujours cette contrainte de séquentialité : c'est A puis B puis C. Les outils informatiques n'y changent rien. Non seulement, ils ne nous aident pas forcément mais ils peuvent même nous compliquer la tâche parce que le nombre de choses qu'il est possible de faire est potentiellement plus élevé que celui que nous pouvons réellement accomplir. C'est un incompressible goulot d'étranglement. Si nous pouvons faire nos courses exactement au même endroit qu'à celui où nous pouvons lire le journal ou prendre des billets de train, nous ne pouvons pas tout faire en même temps. Or, les écrans peuvent nous faire croire le contraire : maintenant, quand vous êtes en train d'acheter du pain à la boulangerie, vous pouvez traiter des dossiers et échanger avec des collègues dans une réunion de travail. Mais tout se mélange et le cerveau ne parvient pas à établir de hiérarchisation claire. Il croule sous la surcharge informationnelle, la surcharge de missions à accomplir et ça le rend fou de ne pas savoir ce qu'il faut faire dans l'ordre. Vous n'êtes plus dans ce que vous êtes en train de faire au présent. Vous êtes distrait. L'origine du terme distraction vient du latin c'est *distrahere,* qui signifie « déchirer ». Et c'est exactement la sensation que nous éprouvons : nous aimerions mettre notre énergie dans ce que nous sommes en train de faire mais comme il y a quelque chose d'important à prendre en compte pour plus tard ou en même temps, notre énergie se vaporise et s'éparpille. ●

1. « Le nombre magique sept, plus ou moins deux », article de George A. Miller publié en 1956 dans la revue américaine *Psychological Review*.



À LIRE

Dans le cerveau des champions de Jean-Philippe Lachaux. Le neuroscientifique s'appuie sur les témoignages d'artistes et de sportifs de haut niveau pour dévoiler les étapes qui mènent à une maîtrise experte de l'attention et de la concentration (Odile Jacob, 2024).

Les curieux avantages du *SURMENAGE*

Ce fardeau ne recèlerait-il pas aussi quelques bénéfices secondaires, comme occuper une place centrale dans la famille ou obtenir une reconnaissance professionnelle ? L'analyse de Samuel Dock pour mieux sortir de ce système piégeux.

PAR **AURORE AIMELET**



SAMUEL DOCK
Docteur en psychopathologie, psychologue clinicien et psychanalyste, il a publié plusieurs essais dont *Les Chemins de la thérapie* (Flammarion, 2022) et *L'Enfant thérapeute* (Plon, 2023). Pour son dernier livre, *Santé mentale, comment faire face ?* (Éditions de la Martinière, 2025), il ouvre la porte de son cabinet pour répondre à toutes les questions que nous nous posons sur le bien-être psychologique.

Telles les Danaïdes, nous semblons condamnés chaque jour à remplir un tonneau troué. Les responsabilités sont incontournables, le contexte, difficile et le trop-plein, bien réel. Mais le déplorer répond aussi à certains de nos besoins et ne vise pas toujours à alléger notre longue *to-do list*. « La charge mentale se donne comme une souffrance imposée par la société, observe Samuel Dock. Pourtant, la psychanalyse invite à ne pas nous arrêter à la plainte. Elle nous interroge : que tirons-nous de cette position sacrificielle, y compris à notre insu ? » Ces bénéfices expliquent en partie pourquoi nous peinons à nous débarrasser du fardeau. C'est en découvrant ce que nous gagnons à percer nous-mêmes notre tonneau que nous ferons un premier pas vers la liberté.

L'AFFIRMATION D'UN POUVOIR

« Je ne vois pas ce que je gagne à être la tour de contrôle de la famille, s'exclame Aude, 47 ans. Je suis fatiguée, ma tête est constamment occupée, même préoccupée. Car c'est surtout ça le problème : je m'inquiète. Sincèrement, j'ai plutôt l'impression que ça me ronge. » Et pourtant, derrière ce rôle épuisant, se cachent de vrais « bénéfices secondaires ». « Ils ne se limitent pas à un avantage matériel ou relationnel, explique Samuel Dock. Il peut s'agir d'une identité forgée dans la plainte (la mère sacrificielle, le collègue ultra-compétent…) et associée à un pouvoir discret : "Je sais tout, je pense à tout, je gère tout." »
Exprimer cet encombrement, à nous-mêmes ou aux autres, revient alors à valoriser notre image, en apparaissant comme une personne techniquement ou morale-

ASTRID DE CROLLALANZA/FLAMMARION – KATERYNA-HLIZNITSOVA-FXMOFWLHFEA-UNSPLASH

ment supérieure. Oui, nous souffrons, mais nous tenons bon, et c'est cela justement qui nous rend dignes d'admiration. Ce schéma, malheureusement, renforce le cercle vicieux. « Paradoxalement, l'idée de déléguer peut être angoissante : cela suppose de lâcher le contrôle et d'accepter que les choses soient faites autrement ou moins bien », reprend-il. Plutôt que de risquer l'imperfection ou l'imprévu, nous préférons garder la main, quitte à le regretter.

RECONNAISSANCE ET VISIBILITÉ

La plainte est aussi une façon de rendre visible un travail diffus mais constant. « Si je ne dis rien, personne ne se soucie de savoir si j'ai besoin d'aide, témoigne Clara, 31 ans. Il faut toujours demander, faire remarquer. J'ai l'impression que ça arrange tout le monde, la charge mentale. Les gens vous disent que vous êtes formidable, vous remercient mais, pendant ce temps-là, ils sont tranquilles. » Or, la coordination logistique, mentale et émotionnelle du quotidien est coûteuse pour qui la gère.
Ce besoin de visibilité peut répondre à un manque de légitimité et de gratitude quand nous nous sentons négligés. « L'abnégation garantit une place centrale dans le système conjugal, familial ou professionnel, analyse Samuel Dock. Cette hyperactivité traduit un désir de reconnaissance, mais sans qu'il ne soit jamais formulé directement. Il s'exprime souvent par le débordement, l'épuisement, la crise, finalement "le ravage". Des moments qui peuvent, consciemment ou non, être théâtralisés. » Clara l'admet : « Parfois, la coupe est pleine ! Je m'énerve, je hurle et je m'en vais, en laissant tout le monde se débrouiller ! »



LE LIEN PLUTÔT QUE LE CONFLIT

Ce surmenage peut aussi être nourri par la peur des hostilités. Dans son cabinet d'architecture, Gilles, 55 ans, en est conscient : « C'est vrai, je me charge souvent de tâches qui ne sont pas les miennes. Mais je déteste les conflits. Je n'aime pas avoir à dire aux autres ce qu'ils devraient faire. Ils devraient juste le faire. Et s'ils ne le font pas... Je m'en occupe ! » Idéalement, nous devrions nommer le déséquilibre, puis proposer un changement. Mais, pour éviter la confrontation, nous préférons souvent nous taire et faire. Ce silence apparent est alors le prix à payer pour préserver la paix relationnelle.
D'ailleurs, si la charge mentale protège le lien, elle en génère aussi. « Exprimer son épuisement et son dévouement peut créer de la connivence avec ces collègues, amis, mères qui partagent les mêmes responsabilités, note Samuel Dock. La plainte devient un langage commun : une manière de sortir de l'isolement, d'obtenir de l'empathie, de renforcer un sentiment d'appartenance à un groupe. » Qui, bien sûr, n'est pas celui qui fait peser le fardeau.

UNE FORME DE JOUISSANCE

Et si, finalement, la charge mentale était jubilatoire ? « Elle peut constituer une scène de jouissance masochiste, confirme Samuel Dock. Un besoin inconscient d'exister par le don sans fin, où corps et langage ne cessent de dire : "Je n'en peux plus... mais surtout, que personne ne fasse à ma place." » Soyons honnêtes, n'y a-t-il pas des moments où cette tension nous donne paradoxalement de l'énergie ? Où nous nous sentons vivants, galvanisés ?
« Les *to-do lists* interminables, les pensées intrusives sur ce qu'il reste à faire... Tout cela traduit une excitation pulsionnelle continue. La formule "Je me tape tout" est en cela parlante, c'est l'hystérie dans sa version moderne, une mobilisation de l'être tout entier autour d'un manque : "Personne ne m'aide". Derrière cette lamentation, il y a aussi le plaisir d'endosser le rôle de la victime admirable, celle qui continue à tout faire tout en disant qu'elle ne peut plus. » Une forme de sacrifice, qui rend visible le manque, sans jamais vraiment chercher à le combler.
Tant que nous ne verrons dans la charge mentale qu'un problème extérieur à nous-mêmes, nous resterons pris au piège. Comprendre à quels besoins intimes elle répond (aussi) nous donnera la chance de sortir de l'autocomplaisance, de l'explosion ou du silence. ●

5 PISTES à la portée de tous

Il ne s'agit pas de se transformer en virtuose du non à tout. Plutôt de prendre un temps de réflexion avant de « toujours faire ». Les conseils de nos experts vous aideront à peser le pour et le contre en toutes situations.

PAR **AURORE AIMELET**



LAURENCE THOMAS ET MICHEL ABITTEBOUL

Elle est coach professionnelle et instructrice en méditation. Lui est consultant et formateur. Ensemble, ils sont les auteurs de *La Boîte à outils pour prévenir la charge mentale* (Dunod, 2024). Ils organisent aussi des rencontres grâce à leur communauté, Les Joyeux Allégeurs (rendez-vous en ligne le 9 septembre).

1.

APPRENDRE À DIRE NON

Le monde semble avoir constamment besoin de vous : enfants, partenaire, collègues, amis, voisins… Parce que vous les aimez, vous cherchez à leur faire plaisir, à les satisfaire. Si vous manquez un peu de sécurité affective, dire non devient difficile, par peur de décevoir ou d'être mal jugé. « Les conventions sociales incitent à être disponible, serviable, à l'écoute, indique Laurence Thomas. Mais accepter une tâche contre votre gré va créer du stress et de la culpabilité. Il convient plutôt de développer votre assertivité, afin de respecter vos besoins tout en tenant compte de ceux des autres. »

Voici la marche à suivre si une sollicitation vous embarrasse :

1. Réservez votre réponse.

2. Prenez quelques instants pour évaluer vos sensations physiques, vos pensées, vos émotions et nommez-les avec des mots.

3. Faites une mini analyse émotionnelle : qu'est-ce qui est important pour vous (valeurs) ? Qu'est-ce que vous ne supportez pas (aversions) ?

4. En fonction de ce bilan, identifiez ce qui est cohérent avec la demande de l'autre.

5. Revenez vers votre interlocuteur et exprimez-lui les raisons de votre choix quel qu'il soit.

2.

APPRENDRE À DIRE OUI MAIS PLUS TARD

Vous êtes sans doute persuadé d'avoir mille choses à faire ou penser. Mille, vraiment ? Probablement pas. Mais, la tête dans le guidon, vous souffrez d'un manque de recul, donc d'organisation. Pour y voir plus clair, il vaut mieux clarifier vos projets. « Selon les neurosciences cognitives et comportementales, formuler une intention avant de vous lancer dans une tâche améliore l'engagement et l'efficacité, poursuit la coach. Ainsi, le cortex préfrontal, siège de la planification, de la résolution de problème et de la prise de décision est activé. »

Voici six réflexes pour faciliter la gestion de votre emploi du temps :

1. Commencez par les petites tâches. Celles qui prennent moins de dix minutes doivent être faites sans attendre : remises à plus tard, elles s'accumulent et encombrent votre esprit.

2. Fixez des objectifs clairs. En début de journée ou de semaine, définissez ce que vous souhaitez vraiment accomplir. La méthode smart (spécifique, mesurable, atteignable, réaliste, temporellement défini) vous aide à rester sur les rails.

3. Évaluez vos tâches. Inspirez-vous de la matrice d'Eisenhower (quels sont leurs degrés d'importance et d'urgence ?) en intégrant une dimension souvent oubliée, celle de la dépendance (devez-vous compter sur d'autres personnes pour accomplir certaines actions ?).

4. Déterminez vos priorités. Les actions urgentes, importantes et qui impliquent un tiers doivent être envisagées à court terme. Puis poursuivez votre sélection. Contentez-vous de trois à cinq tâches clés par jour.

5. Anticipez les obstacles. Demandez-vous de quoi vous aurez besoin, ce qui pourrait vous bloquer et ce qui pourrait vous aider.

6. Notez, structurez, visualisez. Une liste ou un support (agenda, appli, Post-it, *bullet journal*…) permet de libérer la mémoire de travail et invite à passer à l'action.

3.

APPRENDRE À DIRE STOP ET PRENDRE SOIN DE SOI

Certes vous aimeriez pouvoir tout faire mais, en tant qu'être humain parfaitement fonctionnel, vous ne le pouvez pas. Parce que… vous n'êtes pas parfait. Ce n'est guère agréable à entendre, d'autant plus si votre manque d'estime de soi vous pousse à faire passer votre entourage, votre travail ou votre maison avant votre équilibre. La politique stakhanoviste doit cesser : de la même façon que vous devez fixer des limites aux autres, vous devez vous en fixer à vous-même et veiller sur votre repos, votre alimentation, vos loisirs.

Voici plusieurs pistes pour souffler où que vous vous trouviez :

1. À la maison, revenez à l'instant présent. « Posez votre regard intentionnellement sur un objet, une image, et prenez un temps d'observation conscient, proposent les spécialistes ; écoutez les sons autour de vous et accueillez-les tels qu'ils se présentent ; mobilisez votre toucher et saisissez quelque chose ou posez les mains sur votre bras, votre poitrine ; élargissez ou approfondissez votre respiration ; puis laissez vagabonder votre esprit pendant dix minutes sans contrainte. »

2. Au bureau, faites des pauses. Utilisez la méthode Pomodoro, « une technique de gestion du temps qui consiste à alterner des périodes de travail intense ●●●

STEEN LARSEN/GETTY IMAGES - DR

●●●

et des pauses courtes, soit vingt-cinq minutes, suivie d'une pause de cinq minutes. Après quatre cycles de Pomodoro, prenez une pause plus longue de vingt à trente minutes pour récupérer. »

3. À l'extérieur, ressourcez-vous. « Choisissez une activité qui vous motive et vous fait plaisir, recommandent Laurence Thomas et Michel Abitteboul. Yoga, course à pied, soirée festive, danse, cinéma... Vous avez le choix. Programmez formellement ce rituel comme s'il s'agissait d'un impératif familial ou professionnel, puis faites en sorte de respecter votre rendez-vous les premières fois pour créer une habitude. »

4.

APPRENDRE À LANCER UN SOS QUAND ON NE PEUT PAS OU PLUS

La meilleure façon d'éviter la démesure est de transmettre une partie de vos tâches. Sauf que lâcher prise et déléguer n'est pas votre fort. « C'est un vrai challenge pour certains. Risquer de perdre le contrôle, d'être déçu du résultat, de devoir rectifier en urgence, de vous passer d'une forme de reconnaissance peuvent être de véritables freins », note la coach. Et c'est encore plus difficile si votre manque de confiance en l'autre vous empêche de lui demander de l'aide.

Voici un plan sur mesure pour passer le relais :

1. Anticipez. Que redoutez-vous le plus ? Que risque-t-il d'arriver ?

2. Préparez. Quels sont les enjeux, les objectifs attendus, les compétences requises ? Quelle personne vous semble compétente ?

3. Contractualisez. Que devez-vous transmettre (informations, éléments...) pour que la mission soit menée à bien ?

4. Suivez. Comment pouvez-vous mesurer la progression de ladite mission en accord avec celui ou celle qui la mène désormais ?

5. Évaluez. Y a-t-il eu des difficultés ? De bonnes surprises ? Quels enseignements tirer de ce lâcher-prise ?



5.

APPRENDRE À DIRE POUR PARTAGER SON DÉSARROI

Les autres ne peuvent pas deviner que vous n'en pouvez plus si vous ne vous en plaignez qu'à vous-même. « Les préoccupations vous amènent parfois à vous isoler. Pourtant, c'est aussi grâce à votre entourage que peuvent se dénouer des impasses : relativiser ce qu'il pense de vous, mettre en commun vos ressources pour avancer, ou simplement partager le poids de vos soucis. » Ces aveux ne sont guère confortables surtout en cas de manque d'affirmation de soi. Pourtant, votre partenaire, votre famille, vos amis veulent votre bien. « Les cercles de parole ou la thérapie peuvent aussi vous aider à déposer ce que vous avez sur le cœur et instaurer de nouvelles limites. »

Voici comment vous ouvrir :

1. Identifiez un cas dans lequel vous pourriez vous isoler. La charge est-elle mentale, émotionnelle, organisationnelle ? Quels comportements occasionne-t-elle ?

2. Cernez votre besoin : cherchez-vous à élargir votre réflexion, à trouver une solution, à comprendre ce que pensent les autres ?

3. Définissez la meilleure stratégie : avec qui échanger ? Dans quel état d'esprit ? Avec quel objectif ? Dans quel contexte (formel, informel) ?

4. Suscitez l'échange le plus naturellement possible : pas de manipulation, pas de séduction, pas d'exigence. Restez vous-même, montrez-vous sincère puis laissez émerger ce qui peut (doit) être entendu par l'autre. ●

DEEPOL BY PLAINPICTURE



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.

À quoi pense Mrs Dalloway ?

C'est un flux, un courant – que dis-je, un tourbillon ! C'est une houle d'émotions, un va-et-vient de constantes pressions, un état d'hypervigilance que l'on connaît par cœur mais qui ne dit pas son nom. Rarement la charge mentale n'aura été si bien décrite que dans *Mrs Dalloway* de Virginia Woolf. À peine ouvre-t-on ce roman que l'on est plongé, le temps d'une journée, dans les milliers de pensées qui assaillent et engloutissent une femme d'une cinquantaine d'années.

Elle s'appelle Clarissa Dalloway, cette Londonienne très distinguée. Et cette journée de juin 1923 n'est pas tout à fait comme les autres : elle organise une réception où même le Premier ministre est invité. Il y a tant de choses à faire et à penser. Les fleurs qu'il faut acheter, le dîner, les mondanités, les rôles d'hôtesse, d'épouse et de mère qu'elle sait si bien interpréter. Et puis des ombres et des fantômes, qui pointent le bout de leur nez sans même qu'on les ait convoqués. Il y a les amours d'hier ou d'avant-hier qu'on n'a pas oubliées. Il y a le temps qui passe trop vite. Il y a aussi ce jeune homme qui ne s'est pas remis de la guerre et dont elle apprend qu'il s'est suicidé. Elle en est bouleversée. À quoi pense Mrs Dalloway ? À tout ça, en même temps. Alors qu'elle marche dans la rue, qu'elle salue sa voisine, qu'elle est en train de choisir des fleurs. Ce sont des éclairs qui lui passent par la tête et qui la maintiennent dans une détresse aussi diffuse que discrète.

Si Virginia Woolf écrit son roman des décennies avant qu'on ait mis des mots sur la charge mentale, elle en capte justement l'impensé. Vous vous en doutez : si aujourd'hui encore, on a du mal à en parler, ces choses-là n'existent pas dans la bourgeoisie anglaise du début du siècle dernier. On n'y pense même pas. Et regardez comme elle cache bien son jeu, Mrs Dalloway ! Toujours en représentation, souriante et raffinée, légère ou grave, selon l'occasion. Jamais elle ne se plaint, trop occupée à anticiper les besoins et les désirs de chacun.

Après tout, le principe même de la charge « mentale », c'est qu'elle ne se voit pas. Si bien qu'à part le lecteur personne ne saurait deviner la solitude, l'épuisement et le sentiment de vacuité qui l'habitent en ce jour de juin 1923.

Le génie de Virginia Woolf consiste précisément à nous faire entrer, par effraction, dans le chaos intérieur de Clarissa Dalloway. Elle y parvient en adoptant une écriture et un point de vue d'une radicale modernité. À chaque phrase, on est traversé par le flot de pensées multiples et simultanées qui saturent ses personnages. On creuse dans leur psyché comme on creuserait des galeries souterraines. On voit surgir, entre eux, des liens insoupçonnés. Et voilà qu'on se reconnaît, aussi curieux que cela puisse paraître, dans un personnage qui a un siècle passé. *Mrs Dalloway* n'est pas là pour nous apaiser mais pour mettre en lumière tout ce qu'on ne dit pas. Tout ce que personne ne voit. Tout ce qui se passe, en vérité, au plus profond de soi. ●

DELPHINE GHOSAROSSIAN/FTV



DES RÉPONSES
DES CLÉS
DES CONSEILS

C'EST LA VIE

Ce qui vaut pour les enfants vaut bien souvent aussi pour nous. Ainsi lire *Harry Potter* pour accepter nos émotions, ou cajoler un animal de compagnie pour développer notre confiance en nous et lutter contre le stress. Mais souvent, comme en miroir, nos mauvaises habitudes d'enfance perdurent, comme celle de couper la parole. Envie de changer? Pas de formules magiques dans ces pages mais des pistes pour avancer.

GETTY-IMAGES-HOOJU9_LNVI-UNSPLASH

HARRY POTTER est-il un bon psy ?

La saga est étudiée en classe, des psys l'utilisent comme support en thérapie… L'œuvre de J.K. Rowling, conte initiatique contemporain, a aidé et aide encore ses nombreux lecteurs à se révéler. Leçons de vie d'un petit sorcier devenu grand.

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



Vendus à plus de cinq cents millions d'exemplaires dans le monde, traduits en français dès 1998 (chez Gallimard Jeunesse) et dans soixante-dix-huit autres langues, les sept tomes de la saga *Harry Potter* ont marqué plusieurs générations... Et ce n'est pas fini : après l'adaptation en films, la série est annoncée pour 2027 ! Simple divertissement ou véritable école de la vie, les aventures du petit sorcier ont-elles vraiment changé la vie de ses lecteurs ? Que l'on soit enfant ou adulte, ce conte fantastique à la fois merveilleux et très sombre peut-il aussi nous aider à mieux vivre, à décrypter certains mécanismes psychologiques, voire à dépasser certains traumatismes ?

L'ACCEPTATION DE CE QUI NE PEUT ÊTRE CHANGÉ

« L'univers de Harry Potter a eu un impact énorme sur ma vie et m'a sauvée à plusieurs reprises, affirme Clara, 18 ans. Moi qui me suis toujours sentie différente, qui ai eu beaucoup de mal à m'intégrer à l'école, je me sentais enfin à ma place à Poudlard. C'était comme une bouée de sauvetage, un refuge. Je pouvais m'identifier à des personnages très différents : Hermione pour sa passion de la lecture et du travail, Luna pour son côté excentrique, Ron, toujours dans l'ombre de quelqu'un... J'ai aussi lutté contre l'anorexie comme Evanna Lynch, l'actrice qui incarne Luna dans les films. Harry Potter nous montre que, quelles que soient les difficultés, on peut toujours s'en sortir, mais que, pour cela, il faut se battre. »

Davantage que ses victoires contre les forces du mal, ce sont surtout ses doutes et ses imperfections qui rendent Harry Potter si attachant... et si déculpabilisant pour ses fans. « Lorsqu'il est amoureux, Harry ne sait pas trop comment s'y prendre, comme bien des adolescents. Il fait aussi beaucoup d'erreurs de jugement, tire des conclusions hâtives, s'emporte trop facilement », estime Nicolas, 28 ans, fan de la première heure, qui apprécie dans l'œuvre la transmission de valeurs qui « l'ont guidé vers l'âge adulte ». « Il y a l'idée que chacun peut trouver sa place et faire partie de la société, poursuit-il. Au début de la saga, Neville, par exemple, est un élève plutôt timide et médiocre. Au fil des tomes, il prend un rôle de plus en plus important auprès de Harry et, dans le dernier tome, devient même un héros qui mène la résistance à Poudlard. » Un peu comme un

CE SONT SURTOUT SES DOUTES ET SES IMPERFECTIONS QUI LE RENDENT SI DÉCULPABILISANT

psy, le jeune sorcier aide parfois ses lecteurs à s'accepter tels qu'ils sont, avec leurs maladresses et leurs erreurs, mais aussi à évoluer, à essayer d'agir sur ce qui dépend d'eux sans s'enfermer dans la victimisation. « En introduisant dès le premier tome le miroir du Risèd, qui ne réfléchit pas notre visage mais ce que nous désirons le plus au monde, J.K. Rowling nous donne une véritable leçon de vie stoïcienne en nous enjoignant à désirer seulement ce qui dépend de nous et à accepter ce qui n'en dépend pas, estime pour sa part Marianne Chaillan, professeure de philosophie et autrice de *Harry Potter à l'école de la philosophie* (voir page suivante). Alors que Harry devient obsédé par ce miroir – dans lequel il se voit entouré de ses parents (morts à sa naissance) –, Dumbledore vient le lui enlever et lui explique qu'il n'est pas bon de vivre dans ses rêves. Un peu comme nous y exhortent les stoïciens, il l'aide ainsi à convertir son désir vers des choses qu'il peut accomplir. »

L'APPRENTISSAGE DU DEUIL

Beaucoup de « Potterheads » (les fans les plus fervents) affirment que le petit sorcier à lunettes les a aidés à traverser un deuil, à l'image de Mikayil, 36 ans, qui a eu beaucoup de mal à accepter le suicide de son oncle lorsqu'il avait une vingtaine d'années. « À cet âge-là, j'ai eu besoin de relire compulsivement tous les tomes, se souvient-il. J'étais un peu dans le déni, mais j'ai compris que ce n'était qu'une étape du deuil, que je devais accepter sa mort car je ne pouvais rien y faire, un peu comme Harry Potter qui, dans le dernier tome, laisse partir cette bague qui lui aurait permis de revoir ses ancêtres. »
Pour Marianne Chaillan, la saga nous aide en effet à affronter une question brûlante : celle de notre finitude. « Deux postures s'y affrontent face à la mort, explique-t-elle. Voldemort, qui est lui aussi orphelin, est toujours dans le refus de la perte, de la vulnérabilité, et bien d'autres figures incarnent dans l'œuvre cette ●●●

ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT POUR PSYCHOLOGIES

●●●

quête d'immortalité, comme les fantômes de Poudlard, qui sont restés coincés là parce qu'ils ont refusé de mourir. Harry, lui, en revanche, fait l'apprentissage de la perte tout au long de l'histoire : d'abord celle de ses parents, puis de son parrain Sirius, de sa chouette Hedwige, son elfe Dobby... Il apprend à accepter sa vulnérabilité, ses émotions, il comprend qu'être humain, c'est accepter d'être touché, assumer la disparition de ceux qu'on aime, et même la sienne », poursuit-elle.

LA RÉAPPROPRIATION DE SES PROPRES DÉSIRS

Grand lecteur lui aussi de l'œuvre de J.K Rowling et auteur de *La Face cachée de Harry Potter* (voir ci-dessous), le psychiatre et psychothérapeute César Pierre Castagné ne partage pas tout à fait cette interprétation. « C'est vrai que la saga peut jouer un rôle de guidance éducative en permettant à ses jeunes lecteurs d'affronter leurs peurs et leurs angoisses dans un environnement réconfortant placé sous la protection de son directeur, le vénérable Pr Dumbledore, mais *Harry Potter* peut aussi nous aider à mieux vivre si on en fait une deuxième lecture, plus critique », estime le spécialiste, qui utilise régulièrement l'œuvre comme support de soins avec ses patients.

Effectivement confronté à la mort à de nombreuses reprises – il ne vivrait pas moins d'une soixantaine de deuils pendant les sept années de la saga, qui court de ses 11 ans à ses 18 ans –, Harry Potter serait plutôt enfermé, selon lui, dans une sorte de martyrologie, de devoir sacrificiel, en réalité très dommageable pour la santé mentale. « Dans le dernier tome, lorsqu'il se présente seul dans la Forêt interdite, Harry est en quelque sorte poussé à se sacrifier, dans une sorte d'équivalent suicidaire, comme si un déterminisme pesait sur lui depuis sa naissance », détaille le psychiatre, qui a utilisé l'ouvrage pour aider des patients à se libérer du « syndrome du sauveur », à se réapproprier leurs propres désirs sans chercher à satisfaire sans cesse ceux des autres. « Avec le traumatisme initial vécu par Dumbledore (la disparition de sa sœur), *Harry Potter* nous alerte aussi sur la puissance du transgénérationnel, sur la manière dont les secrets traumatiques non résolus peuvent peser sur les générations suivantes, poursuit le psychiatre. Chez des patients qui ont du mal à évoquer directement leurs souffrances (emprise familiale, conflits de loyauté...),

> "IL APPREND À ACCEPTER SA VULNÉRABILITÉ, SES ÉMOTIONS"
>
> **• MARIANNE CHAILLAN, PROFESSEURE DE PHILOSOPHIE •**

il est beaucoup plus facile de les aborder à travers une œuvre de pop culture, ce qui nous permet ensuite de faire le lien ensemble avec leur propre histoire. »

L'OUVERTURE AUX AUTRES

Harry Potter est-il vraiment résilient ou enfermé dans un mécanisme de répétition traumatique perpétuel ? Pourquoi les héros ne semblent-ils jamais souffrir de stress post-traumatique ? C'est justement la force de l'œuvre que de nourrir les discussions et les interprétations dans les nombreux forums ou événements consacrés à l'orphelin sorcier (*La Gazette du sorcier*, groupe « Harry Potter France » sur Facebook...). « L'œuvre est tellement riche et polysémique qu'elle donne lieu à de nombreuses communautés où l'on parle beaucoup de psychologie, où l'on échafaude des théories sur l'œuvre, sur les motivations des personnages », commente César Pierre Castagné. *Harry Potter* brise aussi la solitude de ses fans en leur ouvrant les portes d'un nouveau monde : celui de la lecture, dont il a donné le goût à bien des enfants. « Petit, je lisais surtout des BD et des mangas ; le premier roman que j'ai lu, à 8 ans, *Harry Potter et la Coupe de feu*, a été pour moi une révélation, se souvient Nicolas, aujourd'hui grand amateur de littérature française. J'ai vraiment eu l'impression de grandir avec les héros de *Harry Potter*, de me développer à travers eux. »●





À LIRE

La Face cachée de Harry Potter de César Pierre Castagné (Albin Michel, 2025).
Harry Potter à l'école de la philosophie de Marianne Chaillan (Ellipses, 2015).

DR





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 €

QUEL EST VOTRE SENS DU PARTAGE ?

OFFRIR CE QUE L'ON A DE PLUS PRÉCIEUX EST UNE JOLIE FAÇON DE SE RELIER AUX AUTRES. ET VOUS, QU'AIMEZ-VOUS DONNER ? DÉCOUVREZ-LE À TRAVERS NOTRE TEST. UN VOYAGE LUDIQUE, EMPREINT DE PHILOSOPHIE, POUR MIEUX CULTIVER VOS RICHESSES INTÉRIEURES.

PAR **AURORE AIMELET,** AVEC **JEAN-LOUIS CIANNI,** PHILOSOPHE

JEAN-LOUIS CIANNI
Philosophe, il est notamment l'auteur de *Philosopher à la plage,* qui vient d'être réédité en poche (Le Relié, 2025). S'inspirant de Plotin, Sénèque, Marc Aurèle, Montaigne ou Épicure, une invitation à méditer sous le soleil sur notre condition humaine et ses belles ressources.

La charité est depuis longtemps considérée comme une vertu morale élevée. Ce terme issu du latin *caritas,* qui signifie à la fois la « cherté » et l'« amour », renvoie à l'idée qu'offrir ce qui a de la valeur aux yeux de chacun est un signe d'attachement à son prochain. Dans une époque marquée par l'individualisme, la générosité agit comme un antidote : elle relie aux autres, mais aussi à soi-même. Car offrir n'est jamais un geste à sens unique : on donne pour faire plaisir autant que pour répondre à un besoin personnel, parfois inconscient. C'est dans ce mouvement d'échange que se tisse l'humanité. Ce test vous propose d'explorer la nature de vos élans généreux. Et ce qu'elle révèle de vous.



LE QUESTIONNAIRE

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

1. Une amie vous appelle en pleurs : elle a reçu une mauvaise nouvelle…

☐ Vous prenez le temps de l'écouter et la laissez parler sans l'interrompre.
△ Vous essayez de lui changer les idées pour lui redonner le sourire.
○ Vous l'invitez chez vous et lui préparez de quoi la réconforter.
☆ Vous l'aidez à mettre des mots sur ses émotions : il est normal d'être bouleversée.

2. Vous avez du temps devant vous, coincé.e chez le garagiste…

☐ Vous engagez une joyeuse conversation avec lui.
△ Vous en profitez pour appeler un proche et prenez de ses nouvelles.
○ Vous lui demandez conseil : faut-il garder ou céder la voiture?
☆ Vous lui proposez de lui donner un coup de main.

3. Qu'appréciez-vous le plus quand vous avez besoin d'aide?

☐ Des conseils pour mieux cerner votre problème.
△ De l'affection et de vrais services.
○ Un encouragement à croire en vous et à oser.
☆ La présence rassurante d'un.e proche à vos côtés.

4. Une association vous propose de vous investir bénévolement…

☐ Vous organisez des actions, comme distribuer des repas.
△ Vous concevez des projets pour faire avancer la cause.
○ Vous accompagnez les bénéficiaires au quotidien.
☆ Vous animez des événements et motivez les bénévoles.

5. Selon vous, de quelles valeurs le monde a-t-il aujourd'hui besoin?

☐ La joie et l'enthousiasme.
△ La fidélité et la confiance.
○ La vérité et la connaissance.
☆ La générosité et le soin.

6. Vous devez vous occuper du chat des voisins pendant les vacances…

☐ Vous inventez de nouveaux jeux pour le divertir.
△ Vous prenez le temps de rester avec lui, vous le câlinez, l'apaisez.
○ Vous observez son comportement pour vous adapter à ses habitudes.
☆ Vous veillez à son alimentation, sa santé et son bien-être.

7. Un ami déménage bientôt…

☐ Vous lui consacrez du temps pour l'aider à emballer ses affaires.
△ Vous motivez tout le monde pour rendre le déménagement sympathique et efficace.
○ Vous préparez des sandwichs pour faciliter le jour J.
☆ Vous planifiez le déménagement et réfléchissez à la meilleure organisation.

8. Si vous étiez professeur.e, que souhaiteriez-vous transmettre à vos élèves?

☐ Votre écoute et votre bienveillance, pour qu'ils se sentent compris.
△ Votre attention aux besoins de chacun, pour qu'ils se sentent soutenus.
○ Votre curiosité et votre esprit critique, pour les inviter à réfléchir.
☆ Votre enthousiasme et votre joie de vivre, pour les encourager.

9. À l'approche d'un anniversaire, vous cherchez un cadeau…

☐ Un livre ou un objet porteur de signification.
△ Un cadeau pratique ou personnalisé.
○ Un objet surprenant ou un vêtement original.
☆ Une sortie ou un déjeuner.

10. Une personne âgée semble désorientée dans la rue…

☐ Vous l'accompagnez jusqu'à sa destination.
△ Vous lui offrez une aide concrète, en portant ses sacs.
○ Vous lui parlez pour la rassurer.
☆ Vous lui proposez de joindre un.e proche pour mieux gérer la suite.

11. Lors d'un dîner entre collègues, quelqu'un se sent un peu à l'écart…

☐ Vous lui offrez un sourire en lui apportant un verre ou un plat.
△ Vous lui posez des questions sur son travail.
○ Vous l'incluez dans la discussion de votre équipe.
☆ Vous cherchez à comprendre ce qui le ou la met mal à l'aise.

12. On vous remercie d'avoir rendu service…

☐ Vous êtes fièr.e d'avoir aidé cette personne à avancer.
△ Vous êtes revivifié.e et prêt.e à recommencer.
○ Vous espérez que votre attention a réellement fait la différence.
☆ Vous vous sentez reconnu.e et apprécié.e.

VOTRE RÉSULTAT

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

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

●●●

MARYAM-SICARD-R3CAHFSG0RW-UNSPLASH

... VOUS DONNEZ VOLONTIERS...

MAJORITÉ DE A
... DU TEMPS

Ce que vous aimez donner : avant tout, votre temps. Lorsque quelqu'un a besoin de vous, vous êtes là, vraiment là. Vous écoutez sans interrompre, vous accompagnez sans imposer, bref vous offrez une présence sincère, un refuge dans l'agitation du monde. Selon vous, la vraie générosité suppose d'ouvrir une parenthèse ou d'offrir un espace pour les consacrer à l'autre.
Quelles philosophies vous inspirent ? Le stoïcisme sans doute, ou peut-être la philosophie humaniste. Vous adhérez à l'idée que la sagesse se cultive dans la constance et la solidarité. Donner de votre temps, c'est reconnaître l'importance de chaque être et de chaque instant partagé.
Pourquoi ? Parce que la vie vous a appris que l'écoute est un acte réparateur. Peut-être avez-vous manqué de présence autour de vous à certains moments. Ou peut-être, au contraire, avez-vous été entouré.e de personnes très disponibles. Dans les deux cas, vous avez développé cette conviction intime que prendre du temps pour l'autre, c'est lui dire qu'il compte.
Vos qualités de cœur : l'empathie, la disponibilité, la patience, la fiabilité. Vous ne promettez pas la lune, mais vous répondez et agissez quand il le faut, y compris dans des situations délicates. Et c'est bien plus précieux.
Ce qui vous motive : accueillir votre entourage tel qu'il est, le soutenir. Vous n'attendez pas de reconnaissance spectaculaire : un regard, un merci sincère ou simplement le sentiment d'avoir été utile suffisent à nourrir votre engagement.
Ce que vous cherchez : de vrais liens, une fidélité réciproque. Vous croyez à la confiance qui se construit pas à pas, et vous aimez être considéré.e tel un pilier.
Attention ! À force d'être présent.e pour vos proches, vous pouvez vous oublier vous-même. Il vous arrive de ne pas tenir compte de vos propres besoins ou de ne pas suivre vos envies pour ne pas décevoir.
Ne confondez pas générosité et sacrifice : votre temps vaut autant que celui des autres. Évitez aussi de surinvestir leurs attentes.

MAJORITÉ DE B
... DE L'ÉNERGIE

Ce que vous aimez donner : votre joie de vivre, votre élan, votre enthousiasme. Vous avez un vrai talent pour mettre de la lumière là où tout semble sombre, pour réveiller les idées endormies, pour faire circuler l'énergie. Votre présence inspire, stimule. Vous êtes une étincelle !
Quelles philosophies vous inspirent ? Sans doute le pragmatisme ou la philosophie épicurienne, qui valorisent l'expérience, le plaisir et l'action. Ou encore la pensée existentialiste, dans ce qu'elle a de plus libre : l'idée que l'on crée du sens en avançant, en affirmant sa vitalité dans un monde parfois inerte.
Pourquoi ? Parce que vous avez vite compris que la vie n'attend pas. Peut-être avez-vous grandi dans un environnement où il fallait créer du mouvement pour exister. Ou peut-être, au contraire, votre nature solaire a été nourrie et encouragée. Dans tous les cas, vous savez que l'énergie se transmet et que rien ne vaut un élan collectif pour faire bouger les choses.
Vos qualités de cœur : l'inspiration, la créativité, l'optimisme, la motivation. Vous donnez envie d'y croire, d'essayer, de recommencer. Vous êtes souvent moteur dans les groupes. Avec vous, rien ne reste figé bien longtemps.
Ce qui vous motive : voir les autres se redresser, sourire, retrouver l'envie. Vous aimez déverrouiller les doutes, secouer les habitudes, montrer qu'une autre façon de faire ou de penser est possible. Encourager, c'est pour vous une manière d'aimer.
Ce que vous cherchez : des échanges dynamiques, des projets qui se construisent, des relations où l'on s'encourage mutuellement. Vous avez besoin de collaboration. Le positif n'est pas pour vous une injonction, mais une dynamique à inventer ensemble.
Attention ! Vous allez parfois trop vite, trop fort. Animé.e par l'envie d'entraîner l'autre à tout prix, vous ne voyez pas toujours qu'il ou elle n'est pas prêt.e. Votre enthousiasme peut parfois masquer un manque d'écoute ou une difficulté à ralentir pour accueillir des émotions inconfortables. Apprendre à attendre et à entendre, tel pourrait être votre défi.

MARYAM-SICARD-R3CAHFSG0RW-UNSPLASH

MAJORITÉ DE C

… DU SOIN

Ce que vous aimez donner : vous appréciez de rendre service. Un plat cuisiné avec amour, un cadeau choisi avec soin, un prêt consenti pour qui en a besoin… Vous exprimez votre générosité par des gestes concrets, des attentions discrètes mais précieuses. Pour vous, aimer, c'est agir. Avec le cœur et les mains.

Quelles philosophies vous inspirent ? La philosophie du *care,* cette pensée contemporaine qui invite à reconnaître la vulnérabilité de l'individu et valorise le soin mutuel. Mais aussi, peut-être, la pensée confucéenne, centrée sur l'harmonie des relations, la bienveillance et la responsabilité envers autrui.

Pourquoi ? Parce que vous avez appris tôt que les preuves d'amour passent souvent par les actes. Peut-être avez-vous grandi dans une culture, une famille ou un contexte où l'affection s'exprimait peu. Ou bien, au contraire, avez-vous été profondément touché.e par les soins reçus. Dans tous les cas, vous souhaitez les transmettre à votre tour.

Vos qualités de cœur : l'attention, la générosité. Vous repérez ce dont l'autre a besoin avant même qu'il ait besoin de le dire. Vous prenez soin des détails, des petites choses qui rendent la vie plus douce. Vous anticipez, souvent en coulisses, pour mieux choyer ou réparer.

Ce qui vous motive : alléger les charges, combler les manques. Vous aimez que les autres se sentent moins isolés quand ils sont dans la peine. Rendre service n'est pas une corvée, mais une manière de nourrir la relation.

Ce que vous cherchez : exprimer votre attachement de façon visible, tangible, presque palpable. Ainsi, vous créez une forme de sécurité affective en assurant à l'autre une sécurité matérielle.

Attention ! Vous pouvez parfois attendre quelque chose en retour sans toujours oser le dire. Si votre don n'est pas reçu, valorisé ou reconnu, vous vous sentez blessé.e, voire rejeté.e. D'autant que vous avez souvent du mal à dire que, vous aussi, vous avez besoin d'être soutenu.e. Rappelez-vous : la réciprocité ne diminue jamais la générosité, elle l'humanise.

MAJORITÉ DE D

… DU SENS

Ce que vous aimez donner : des idées, des explications, des perspectives nouvelles. Vous offrez des clés de compréhension, des repères pour avancer, des mots qui ouvrent les yeux. Pour vous, partager ce que vous avez compris du monde est une forme de générosité essentielle.

Quelles philosophies vous inspirent ? Le rationalisme, la philosophie des Lumières, ou encore la tradition socratique, qui font du questionnement et du dialogue les chemins vers la vérité. Vous pourriez aussi vous reconnaître dans la pensée existentialiste, pour qui l'humain construit du sens face à l'absurde.

Pourquoi ? Parce que vous avez toujours eu besoin de comprendre, et peut-être aussi d'être compris.e. Vous avez appris à mettre des mots sur ce qui vous traverse, à chercher plus loin que les évidences. Que ce soit par goût du savoir, par curiosité ou par besoin d'ancrage, vous avez fait de la transmission un acte de lien.

Vos qualités de cœur : la réflexion, la pédagogie, la curiosité. Vous ne vous contentez pas de penser pour vous-même : vous aimez partager, expliquer, éclairer. Vous savez trouver l'image juste, le conseil qui tombe à point. Et surtout, vous savez les exposer.

Ce qui vous motive : aider les autres à y voir plus clair, à mieux se connaître, à relier les points de leur propre histoire. Vous n'imposez pas une vérité : vous proposez des pistes, vous ouvrez des possibles. Éveiller, pour vous, c'est aimer.

Ce que vous cherchez : inspirer, accompagner la réflexion, guider sans diriger. Vous aimez les échanges profonds, les conversations qui transforment, les moments où une idée tombe juste. Vous aspirez à être un.e passeur.se.

Attention ! Vous êtes parfois tenté.e de tout expliquer, de trop orienter. Et vous tombez dans le rôle du « sachant » ou du « donneur de leçons ». Parfois, à force de vouloir aider l'autre à avancer sur la bonne voie, vous pouvez oublier de lui laisser le temps de la trouver par lui-même. Apprenez à lui faire confiance davantage. Et progressez avec lui sur son chemin. ●

Je coupe toujours LA PAROLE

Agaçante pour l'interlocuteur, cette façon de monopoliser l'attention – irrépressible, maladroite ou autoritaire – exprime un besoin d'exister. Il convient de calmer le jeu, pour l'autre, pour soi.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**



« Lorsque mon mari me raconte sa journée, je l'interromps souvent au milieu d'une phrase, reconnaît Léa, 51 ans. Ce qu'il dit m'intéresse mais j'ai hâte de parler, de lui raconter ma journée, de commenter ce qu'il me dit… Je travaille seule à la maison, alors le soir, j'ai besoin d'ouvrir les vannes, de laisser sortir ces pensées que j'ai retenues pendant la journée. » Prendre la parole sans laisser votre interlocuteur terminer son propos peut vite l'agacer : vous semblez suggérer ainsi que votre parole vaut plus que la sienne ou que ce qu'il raconte n'est guère passionnant. D'où vient cette incapacité à écouter jusqu'au bout ? Comment expliquer ce besoin irrépressible de monopoliser la parole ?

JE REJOUE MON ENFANCE

Enfant, il est naturel d'exprimer ses idées au moment où elles surviennent sans forcément tenir compte de l'environnement. « Écouter les autres et parler à son tour n'est pas inné, rappelle la psychologue et psychanalyste Amélie Boukhobza[1]. Les règles de l'échange s'apprennent à l'école, dès la maternelle, mais aussi en famille. Pour certains, ces ancrages essentiels n'ont pas été faits, ce qui influe sur leur comportement à l'âge adulte. » Lorsque vous étiez plus jeune, on vous a peut-être laissé monopoliser la parole, ou bien on vous a, au contraire, octroyé peu d'espace pour vous exprimer, ce qui a pu générer chez vous une certaine frustration, et le besoin d'exister encore davantage aux yeux des autres. « Marqués par des rivalités inconscientes dans la fratrie, certains ont peur de ne pas être entendus et vont s'exprimer de manière rapide et maladroite pour lutter contre une insécurité, un sentiment de rejet, une peur de redevenir le petit qu'ils ont été », avance la psychologue clinicienne Maïté Tranzer[2].

JE SOUFFRE D'ANXIÉTÉ SOCIALE

« Je déteste les silences dans une conversation alors je fais tout pour les éviter en parlant parfois à tort et à travers. Je me donne beaucoup de mal pour entretenir la conversation, quitte à en faire un peu trop », admet Vanessa, 43 ans. Certains coupent la parole non par manque de respect mais par anxiété sociale, par peur de ne pas être assez intéressants aux yeux des autres.

JE CHERCHE À DOMINER

D'autres cherchent plutôt à dominer leur interlocuteur en imposant leur vision et leur autorité : l'empêcher d'aller jusqu'au bout de sa pensée est aussi une manière d'éviter d'être contredit. De plus en plus d'études s'intéressent ainsi au *manterrupting,* cette manière sexiste qu'ont parfois les hommes de couper la parole aux femmes, notamment dans le monde professionnel. « La parole peut aussi être un moyen de puissance, de contrôle, une volonté d'impressionner l'autre », estime en effet Maïté Tranzer.



IMAGE GÉNÉRÉE PAR UNE INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

JE PENSE TROP VITE

Lorsqu'on a un cerveau particulièrement rapide, pas facile non plus de s'adapter au rythme d'une personne plus lente, qui peut raconter une anecdote avec moult détails et circonvolutions. « Chez certains, les idées jaillissent comme des fulgurances, elles sont presque impossibles à maîtriser », note Amélie Boukhobza. « Parler vite, quitte à interrompre l'autre, c'est aussi une forme d'excitation assez joyeuse, une quête d'adrénaline, une pulsion de vie », rappelle Maïté Tranzer. Se sentir pleinement vivant tout en laissant à l'autre une place pour exister : un équilibre parfois difficile à trouver ! ●

1. Son site : confidencespsy.fr.
2. Son site : psy-clinicienne.fr.

NOS 4 CONSEILS

1 ANALYSEZ LES CAUSES
« Blessure de rejet ou d'abandon, quête d'adrénaline, peur du vide… Il peut être utile de comprendre quelle émotion se cache derrière ce besoin de couper la parole et à quoi elle fait écho », suggère la psychologue clinicienne Maïté Tranzer.

2 TRAVAILLEZ VOTRE ATTENTION
Notez dans votre tête ce que vous avez à dire pour en faire part plus tard, prenez le temps de respirer… « On peut travailler une gymnastique de l'attention qui rendra l'échange plus facile », affirme Amélie Boukhobza. Elle propose aussi « de repérer chez soi les signaux corporels qui précèdent l'envie de couper la parole et de faire une pause à ce moment-là ».

3 APPRIVOISEZ LE SILENCE
« Si on cherche à combler le silence, c'est par peur d'être vulnérable », analyse Maïté Tranzer, qui nous incite à progressivement l'apprivoiser. Laisser une place aux blancs dans la conversation, c'est aussi l'occasion de laisser surgir une communication plus authentique.

4 N'OUBLIEZ PAS LE RESPECT
« Mais je ne parle que de moi, et toi alors ? », « Excuse-moi, je t'ai interrompu, qu'est-ce que tu disais ? »… Si vous avez du mal à changer vos habitudes, il est toujours possible de rattraper votre maladresse un peu plus tard dans la conversation. Une manière de montrer que, malgré ce petit travers, vous vous intéressez réellement à votre interlocuteur.

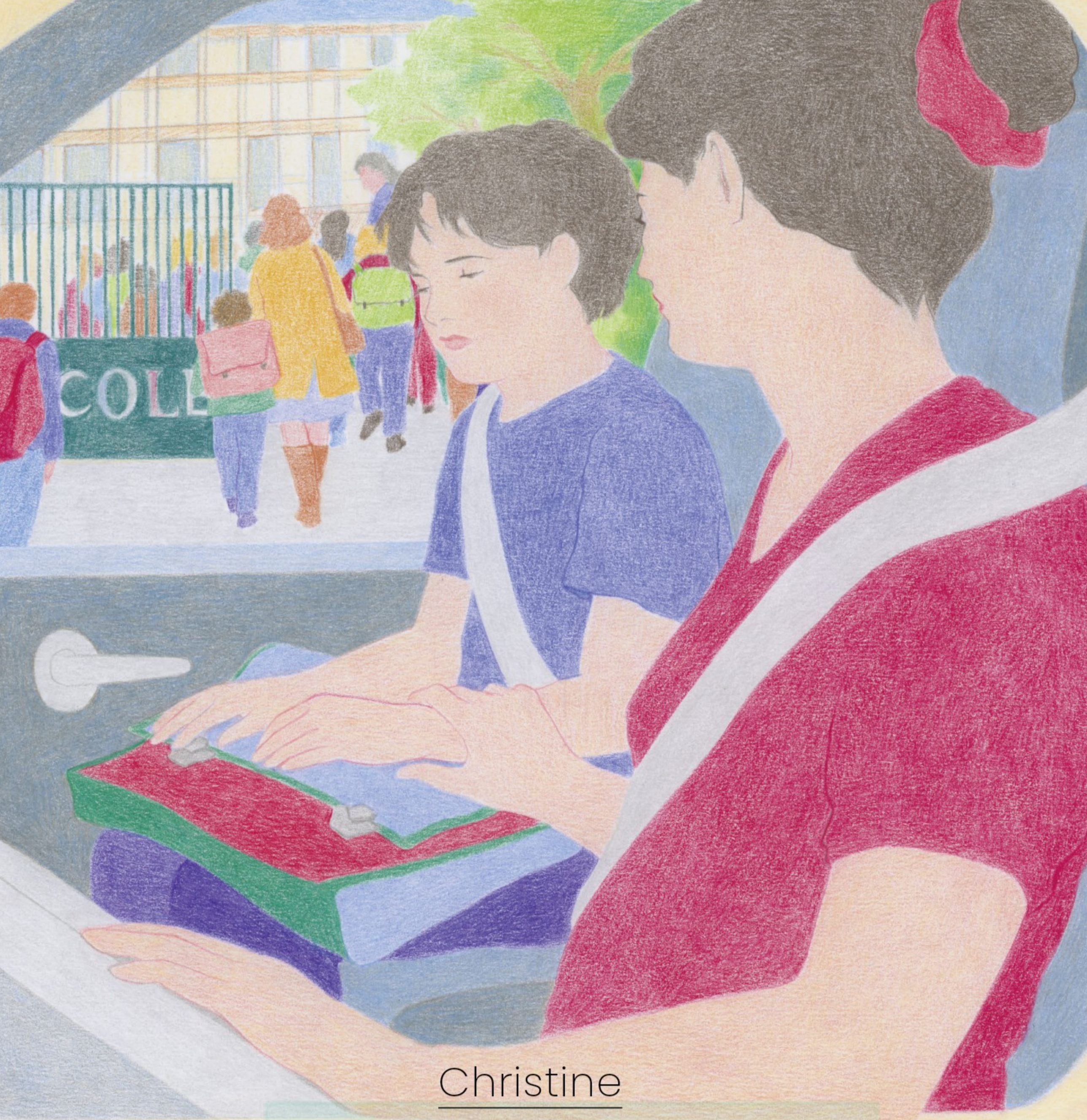
À LIRE

Savoir écouter, ça s'apprend ! de Christel Petitcollin. Un guide pour réapprendre à offrir à l'autre la qualité d'accueil dont nous rêvons pour nous (Jouvence, "Poche", 2020).

La solution de Bénédicte, 34 ans

« J'ai écouté une amie »

« Un jour, une amie m'a dit en rigolant : "Je te laisse finir ma phrase car tu as l'air de savoir mieux que moi ce que je ressens." J'ai été un peu vexée mais j'ai fini par comprendre ce qu'elle voulait dire. En fait, je ne l'écoutais pas vraiment, je cherchais surtout à réagir, à partager mon expérience, à exister aux yeux des autres. Petite dernière d'une fratrie de six enfants, j'ai toujours eu du mal à trouver ma place ; et si je coupais souvent la parole, c'était par peur qu'on m'oublie, qu'on ne me trouve pas intéressante. Depuis que j'ai compris cela, je laisse davantage de silences, je ne me sens plus obligée d'avoir quelque chose à dire sur tous les sujets. Je parle moins mais finalement je me sens plus entendue. »



Christine

“J’ai sauvé mon fils du harcèlement”

RÉCIT

Pendant plusieurs années, Clément a été la cible d'élèves harceleurs. Un calvaire pour lui comme pour sa famille. Du déni de l'institution à la remise en question personnelle, Christine, sa mère, nous raconte son parcours de combattante pour l'en libérer.

PROPOS RECUEILLIS PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ** - ILLUSTRATION : **CAMILLE DESCHIENS**

Mon fils était en grande section lorsqu'il a commencé à me dire qu'un de ses camarades l'embêtait à l'école. J'ai pensé à des chamailleries d'enfant mais j'en ai tout de même parlé à la maîtresse, qui m'a assuré qu'elle serait vigilante. Clément a continué à se plaindre régulièrement de cet élève. Il y avait des périodes où il le laissait relativement tranquille, lorsque la maîtresse le convoquait et essayait de parler avec lui, et puis il recommençait.

À partir du CE2, le harcèlement a commencé à prendre de l'ampleur. En CM1, les résultats de Clément ont chuté de manière catastrophique alors qu'avant il était excellent élève. En rentrant de l'école, il sortait ses cahiers mais il ne les ouvrait même pas. Il tapait des pieds en me disant : "Maman, je suis nul, je n'arrive pas à faire mes devoirs, je vais redoubler mon CM1." Il n'arrivait plus à se concentrer, à faire les exercices les plus simples. Alors qu'il faisait du piano depuis l'âge de 4 ans et qu'il adorait cela, j'ai reçu un appel inquiet de sa professeure car il n'arrivait plus à jouer les petits morceaux qu'il jouait à ses débuts.

Il se regardait dans le miroir et il me disait qu'il était tellement moche... On a découvert par la suite que son agresseur lui donnait régulièrement des coups dans le ventre, le sexe, les tibias, qu'il lui disait plusieurs fois par jour qu'il était moche et nul. Il le traitait de sale Roumain (nous sommes d'origine roumaine), le menaçait de mort, le punissait car, selon lui, il était le chouchou de la maîtresse qui s'extasiait toujours devant sa belle écriture. Alors Clément a changé son écriture, qui est devenue beaucoup moins soignée. La maîtresse l'a grondé mais il préférait encore cela que de continuer à se faire battre. Il a aussi connu des troubles alimentaires : il mangeait beaucoup, de manière compulsive, et a énormément grossi pendant cette période.

Lui qui était si souriant, si gentil, il est devenu craintif, insolent envers la maîtresse, très agressif aussi avec nous et surtout avec son petit frère. Il lui disait qu'il n'aurait pas dû naître, qu'il valait mieux qu'il meure... Il souffrait tellement qu'il aurait voulu que ses parents ne s'occupent que de lui. C'est cela qui est compliqué avec le harcèlement : lorsqu'un enfant souffre et emmagasine toute cette colère, il devient lui aussi agressif, au moins verbalement. Cela peut devenir difficile à justifier à l'école, qui nous répond alors : "Vous dites que votre enfant est victime mais lui non plus n'est pas irréprochable."

"J'AI COMPRIS QUE JE LE MAINTENAIS DANS CETTE POSITION DE VICTIME : JE LUI TRANSMETTAIS MA PEUR"

Un jour, en CM1, son harceleur lui a baissé son pantalon devant tout le monde dans la cour de récréation, et là, Clément nous a dit que, si on ne faisait rien, il allait se suicider. J'étais vraiment choquée. J'ai pleuré. J'avais déjà été voir la directrice plusieurs fois mais cette ●●●

ILLUSTRATION CAMILLE DESCHIENS POUR PSYCHOLOGIES



●●●

fois-ci, j'ai commencé à envoyer des mails pour avoir des traces. On m'a certifié qu'on allait convoquer les parents de l'enfant qui était violent avec lui et j'ai demandé à recevoir les comptes rendus. On nous a dit aussi qu'on allait séparer les deux enfants à la cantine, dans le bus, à la garderie... Alors, deux ou trois semaines plus tard, j'ai vérifié directement auprès du conducteur du bus ou du personnel de la cantine. En fait, personne n'avait été prévenu. La directrice m'a expliqué que les parents de l'enfant harceleur ne répondaient pas à leurs convocations. J'ai donc été voir directement le père de l'enfant, qui m'a assuré qu'il n'était pas au courant. J'ai essayé d'être la plus bienveillante possible mais ce rendez-vous était une erreur. Dès le lendemain, j'avais des messages de menace sur mon téléphone : il me disait qu'il avait parlé avec son fils et que c'était le mien qui était agressif. Comme Clément était dans une école privée catholique, nous avons écrit au directeur diocésain, à l'évêque, à la direction générale de l'enseignement catholique, puis à l'académie, au ministère... Tout le monde nous répondait que cela relevait de la responsabilité de la directrice.

Nous avons fini par déposer plainte au commissariat mais la procédure a été très longue : presque deux ans d'enquête et d'analyse du dossier qui ont prouvé que le harceleur était coupable mais que, vu son jeune âge, il ne pouvait pas être puni. À l'époque, la loi de 2022 – qui a créé le délit de harcèlement scolaire – n'existait pas encore. J'ai eu accès au dossier de l'enquête et j'ai pu voir ses déclarations : s'il s'en prenait à notre fils, c'était par jalousie, disait-il, parce que nous étions très présents auprès de lui et impliqués dans la vie de l'école, alors que ses parents ne s'occupaient pas autant de lui.

Nous avons essayé de mobiliser d'autres parents dont les enfants étaient eux aussi victimes de cet élève, mais l'idée d'aller au commissariat leur faisait peur. Moi non plus, je n'étais pas à l'aise, je me disais pourtant qu'il fallait faire quelque chose. La plupart ont quitté l'établissement. Étant donné l'état de notre fils, nous étions décidés à faire de même, mais nous estimions aussi que c'était à l'école d'agir. La directrice essayait de nous pousser vers la sortie en nous expliquant qu'elle s'inquiétait pour notre enfant, qu'il ne semblait pas être bien dans son établissement.

"CLÉMENT A TÉMOIGNÉ SUR LE HARCÈLEMENT, ÇA L'A AIDÉ À DONNER UN SENS À CE QU'IL A VÉCU"

Finalement, à la fin du CM1, nous avons reçu une lettre de l'école nous informant que Clément et son petit frère ne seraient pas repris à la rentrée. L'école a mis dehors nos deux garçons alors que son agresseur, lui, est resté. Exclure un élève, pour eux, c'est reconnaître qu'il y a du harcèlement dans l'école, tandis que si un élève part, on peut dire que c'est le choix de la famille. Clément était alors presque en échec scolaire. Il a fait son CM2 dans une école publique du village voisin, où il a com-

ILLUSTRATION CAMILLE DESCHIENS POUR PSYCHOLOGIES

mencé doucement à se reconstruire grâce à une direction extraordinaire, qui a compris la situation et lui a redonné confiance dans les adultes. Malheureusement, en sixième, la rentrée a été catastrophique : dès la deuxième semaine, trois élèves l'ont enfermé dans les toilettes pour se moquer de lui.

Clément a commencé à développer une phobie scolaire. Il avait beaucoup de mal à aller au collège et, lorsque je l'y emmenais en voiture, il était tout blanc, parfois il s'évanouissait. Grâce à une psychologue avec qui il a fait quelques séances d'EMDR, j'ai compris que je le maintenais moi aussi dans cette position de victime : je m'inquiétais sans cesse pour lui, je l'emmenais à l'école la boule au ventre et je lui transmettais ma peur. J'ai réfléchi à tout cela et je me suis dit que mon enfant avait les ressources en lui pour se débrouiller par lui-même. J'ai réussi à changer mon attitude, à lui transmettre ma confiance. Un jour, je lui ai dit : "Maintenant, c'est fini, tu n'es plus une victime !" Et je le pensais vraiment. L'école nous a aussi beaucoup aidés : les surveillants faisaient leur possible pour qu'il se sente en sécurité, la directrice prenait des moments pour parler avec lui et le rassurer. Peu à peu, il a regagné en estime de soi et le harcèlement s'est arrêté.

C'est très difficile de sortir de la position de victime lorsque c'est la seule qu'on ait connue pendant des années. Un peu comme les femmes victimes de violence qui retombent sur des conjoints violents, c'est très fréquent de reproduire les mêmes schémas. C'est pourquoi le regard des parents sur l'enfant compte aussi énormément. Bien sûr, il ne s'agit pas de culpabiliser les parents. Il n'y a pas de raison pour qu'un enfant soit harcelé, ce n'est pas, comme je l'entends parfois, parce que la maman est trop protectrice ou trop sensible. Mais les parents ont aussi un chemin à faire pour prendre du recul sur leurs croyances ou leur éducation. Certains ont appris qu'il ne faut pas faire de vagues ou bien qu'il faut tendre l'autre joue. Moi qui ai vécu dans un pays de dictature où il faut être soumis et se taire, j'avais un grand respect de l'institution et j'ai sans doute trop fait confiance à l'école. Au début, je disais à mon fils que, s'il était gentil, l'autre cesserait de le harceler. Lorsque son père lui disait de se défendre et de lui en mettre une en retour, je m'y opposais. Un jour, j'ai réalisé mon erreur et je lui ai dit qu'il pouvait se défendre sans faire du mal, ça l'a beaucoup soulagé.

C'est important de faire confiance à l'institution mais il faut aussi rester très vigilant et ne rien lâcher si on se rend compte que les annonces ne sont pas suivies d'effet. Avec le père de Clément, nous sommes restés une équipe soudée : lorsque je n'en pouvais plus, c'était lui qui allait aux réunions avec la directrice ou la maîtresse. Certains couples se déchirent sur l'attitude à adopter. Des mères tombent en dépression ou perdent leur travail à cause du harcèlement car elles veulent rester auprès de leur enfant qui a des idées suicidaires ou a même déjà fait des tentatives de suicide. On se sent souvent très impuissant mais il y a toujours quelque chose à faire. C'est important de ne pas rester seul, de se faire accompagner par un professionnel ou de pousser la porte d'une association, comme je l'ai fait en 2019. Dorénavant, j'interviens bénévolement dans les écoles et je réponds chaque jour aux appels des parents sur la ligne d'écoute.

Aujourd'hui, mon fils a 17 ans, il est en première et il va très bien. Toutefois, la rentrée a longtemps été compliquée ; seule la dernière a été vraiment sereine. Il a déjà témoigné sur le harcèlement qu'il a subi et cela l'a aidé à donner un sens à ce qu'il a vécu. Il a conscience que cela l'a rendu plus fort : il a appris à dire non et à ne pas se laisser humilier. À l'époque, on parlait moins du harcèlement. Aujourd'hui, on donne aussi aux enfants des outils pour se défendre. Face à un enfant qui dit : "Tu es trop moche", on peut par exemple répondre : "Cela fait longtemps que je suis moche, ce n'est que maintenant que tu t'en rends compte ?" Mais, pour désarmer ainsi son interlocuteur, il faut déjà avoir un peu de distance. C'est bien d'apprendre aux enfants à se défendre par eux-mêmes mais c'est d'abord aux adultes de les protéger. » ●

OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

- **Des associations :** Marion la main tendue (marionlamaintendue.com), Parle, je t'écoute (parlejetecoute.fr), les Outsiders (les-outsiders.fr), Marcelment (marcelment.org), Hugo (asso-hugo.fr), Élève ta voix (eleve-ta-voix.fr).
- **Un numéro d'écoute gratuit** (7 jours sur 7, de 9 heures à 23 heures) : le 3018, géré par l'association e-Enfance (e-enfance.org).
- **Un témoignage :** *Noémie est en vie, une famille dans l'enfer du harcèlement scolaire* de Marie-Frédérique, Gérard et Noémie Ejnès (Robert Laffont, 2024).

Leurs secrets *POUR ENTRETENIR LE DÉSIR*

On le dit fugace, épris de nouveauté. Le désir est en fait rarement là où on l'attend, se nourrit du lien comme du manque, nous surprend sur un regard. Et sait joliment résister au temps, comme nous le confient Valérie, Antoine, Émilie, et nos psys.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA**



PLAINPICTURE/HEIDI MAYER

La question peut paraître incongrue au temps de Tinder, Adopte ou Gleeden, l'indéboulonnable site de « rencontre extra-conjugale », qui joue avec brio justement sur les intermittences du désir au sein du couple. Et certes, dans une société « néophile[1] », éprise de nouveauté et de biens jetables/remplaçables, nous nous lassons vite, et la multiplicité des expériences est une valeur, tant dans la vie sexuelle que sur nos CV. Oui mais... Désir aussi est enfant de Bohème, il n'a jamais connu de loi et il est peut-être, dans ce monde versatile, l'une des rares instances encore capables de résister à celle de l'obsolescence programmée.

DEUX ÊTRES EN TRANSFORMATION

« L'espoir d'un désir durable est inscrit en chacun de nous, explique la psychologue et thérapeute de couple Camille Rochet[2]. Cela fait partie de notre construction, de notre besoin d'attachement fiable, durable. Même les personnes qui changent régulièrement de partenaires, sont au fond à la recherche de "la bonne personne", celle avec qui "ça" pourrait durer. Le problème, avec le temps, c'est que le développement personnel de chacun vient se confronter avec celui du couple, de la famille. Et l'on prend souvent pour la fin du désir ce besoin individuel de changement, d'évolution. Dans la majorité des cas – à part si la relation est toxique –, il s'agit de traverser ces crises. Dans un couple qui prend soin de lui, qui communique, qui n'a pas peur de parler de ses désaccords, il n'y a pas de raison que le désir s'en aille. »

C'est le grand paradoxe. Certes, le désir se nourrit de manque. Selon une étymologie aussi poétique que contestée, le mot « désir » viendrait du latin *sidus* (une constellation d'étoiles), précédé du préfixe privatif *de*. « La nostalgie de l'étoile » ? Le regret d'une absence, en tout cas. Mais l'on en conclut trop vite qu'il ne fait pas bon ménage avec la vie commune, le temps qui rapproche et la sérénité amoureuse. Le processus, en fait, est beaucoup plus complexe.

« C'est vrai, cela peut paraître antinomique, le désir et la durée, concède la psychanalyste Sophie Cadalen[3]. Ce qui est essentiel, en fait, c'est de consentir à ce qu'il nous échappe, de renoncer à toute assurance, toute maîtrise, tout confort. Ce désir, qui a existé de manière évidente au début d'une relation, va bouger, disparaître par moments chez l'un, chez l'autre (pas toujours au même moment). L'idée n'est pas de le faire durer tel qu'il a été, mais de consentir à ce qu'il se transforme, qu'il ait des intermittences, qu'il se questionne, et nous questionne sur nous-mêmes. »

> "IL EST ESSENTIEL DE CONSENTIR À CE QUE LE DÉSIR AIT DES INTERMITTENCES, SE QUESTIONNE ET NOUS QUESTIONNE"
>
> • SOPHIE CADALEN, PSYCHANALYSTE •

DU SOUFFLE ET DE LA VOLONTÉ

« Le désir est moins fragile qu'on l'imagine, confirme Valérie, 59, mariée depuis trente-deux ans avec le premier – et unique – amour de sa vie, trois enfants, deux petits-enfants. Il demande juste un minimum d'entretien, d'attention. Tant qu'on s'aime, il ne faut pas se résigner à le laisser s'éteindre. Bien sûr, au cours des années, il y a des hauts, des bas. Il y a même des périodes sans. Mais ce qui n'a jamais cessé, entre Rémi et moi, c'est la tendresse. Les gestes d'amour. On se touche beaucoup, on se tient par la main, on s'embrasse. Tous les soirs, on s'endort enlacés. Après des périodes de calme plat, parfois ça s'embrase, et c'est aussi intense qu'au début. Parfois on essaie et ça ne marche pas du tout. D'autres fois, l'un a envie, l'autre le laisse faire, et c'est explosif. C'est toujours différent, on n'a jamais fini d'éprouver des sensations nouvelles. Et jamais je n'accepterai que nous devenions "meilleurs amis". »

Il faut du souffle pour que le désir ne meure, une foi inébranlable dans le lien, une envie de l'autre qui dépasse la simple envie de jouissance. Un « dur désir de durer », pour emprunter les mots de Paul Éluard.

« Certains désirent celles ou ceux qui leur échappent, constate Antoine, 41 ans, amoureux de Marie depuis plus de vingt ans. Moi je désire Marie parce que j'adore la retrouver tous les soirs, l'écouter me raconter sa journée, pouvoir lui raconter la mienne. C'est vrai, on ne fait plus l'amour tous les jours, par périodes, on oublie. Mais il suffit parfois que je la regarde à la dérobée, ●●●

●●●

travailler, lire, s'affairer à tout autre chose que moi, pour que l'envie d'elle me surprenne, comme au premier jour. Sa nuque, ses mains, ses petits poignets... Je peux être submergé, et j'en reprends pour dix ans ! »

L'AUTRE, CET INCONNU

Non, la sécurité affective et le partage du quotidien ne sont pas forcément les ennemis de la libido. « Les neurosciences démontrent que ce n'est pas la nouveauté ou la diversité qui assurent la pérennité du désir, mais la qualité de la relation intime, affirme la chercheuse Maïté Sauvet[4]. C'est la négligence et l'égoïsme qui sont les pire tue-désir. »

Il faut être capable de s'affranchir de bien des croyances, des normes ambiantes et de la vie rêvée des autres, pour pouvoir désirer longtemps un seul et même « objet ». Ne rien attendre de précis, en somme, se laisser surprendre. Déjà par cet autre qui, au fond, n'est jamais tout à fait le ou la même, et dont on n'a jamais fini de « faire le tour ». « Pour que le désir non seulement dure, mais continue de vivre, avec sa météo, ses emballements et ses paresses, il faut renoncer à cet idéal de sécurité qui menace tout couple, explique Sophie Cadalen, ce fantasme de la parfaite connaissance que l'on aurait de soi, et de l'autre. Même si la relation s'installe dans un cadre plus confiant, avec des habitudes et une familiarité qui font aussi du bien au couple, le désir est toujours cette énergie un peu dérangeante qui vient dire : "Je ne suis pas forcément là où je (tu) crois" ; et l'autre, pas forcément là où l'on a l'habitude de le ou la chercher et de le ou la trouver. » Que chacun des deux partenaires reste pour l'autre un mystère, un être intrigant, un monde à part entière, voilà ce qui fait le terreau du désir : cet élan qui surgit, alors que chacun a vaqué à ses occupations, et qui donne envie soudain de se rejoindre, de se retrouver.

UN PEU D'INCERTITUDE, BEAUCOUP D'IMPLICATION

« J'ai connu Maxime à 17 ans, et c'est le seul homme que j'ai aimé et avec qui je suis "sortie", raconte Émilie, 29 ans. Pour moi, les deux sont indissociables. Bien sûr, j'ai déjà eu du désir pour d'autres, mais toujours moins fort que pour Maxime. Et je ne ressens aucune frustration à n'avoir pas tenté d'autres expériences. Cet entêtement à désirer Max, c'est tout sauf une contrainte, un enfermement. Au contraire. Il n'est pas la même personne qu'il y a douze ans, moi non plus. Le désir aussi a évolué, parfois, dans les périodes de boulot intense, il faut un peu aller le chercher, se secouer un peu, se rendre disponible. C'est un élan qui s'entretient, peut se réfléchir, se penser ensemble. Bien se connaître, pour ça, est un atout, savoir se marrer aussi, pas trop se prendre la tête. Nous ne sommes jamais projetés dans l'avenir, notre objectif n'est pas de nous dire qu'à 70 ans nous serons toujours ensemble. On l'espère, mais pour le moment, l'important, c'est d'être heureux à chaque moment. Je le suis, et je ne crois pas que mes amies qui papillonnent le soient plus que moi. »

Cela réclame de s'investir, si l'on veut inventer une suite à la hauteur des débuts : de se pendre en charge soi-même, de s'impliquer.

« On voudrait croire que c'est facile, la sexualité, note Camille Rochet, mais c'est une illusion. À un moment, le désir n'est plus un miracle subi mais relève plutôt du don, de la construction, d'une décision. Comme tout dans la vie quotidienne, il nécessite un effort : pas de se forcer mais, par moments, de se dépasser (résister à l'envie de lire son bouquin tranquille, de regarder un film) pour faire un pas vers l'autre ou le laisser s'approcher. De savoir créer des moments d'intimité propices aux retrouvailles. »

C'est lorsque s'essouffle l'euphorie fébrile des premiers temps, que la véritable aventure commence. ●

> "C'EST TOUT SAUF UNE CONTRAINTE, UN ENFERMEMENT. C'EST UN ÉLAN QUI PEUT SE PENSER ENSEMBLE"
>
> • ÉMILIE, EN COUPLE DEPUIS DOUZE ANS •

1. Sur le sujet, lire *Le Désir de nouveautés* de Jeanne Guien (La Découverte, 2025).
2. Camille Rochet, autrice notamment de *L'amour commence après trois ans, réinventez votre couple pour une vie à deux épanouie et durable* (InterÉditions, 2020), et des *Cinq Croyances qui empêchent d'être heureux en couple* (Larousse, 2022).
3. Sophie Cadalen, autrice notamment d'*Aimer sans mode d'emploi, suivre les chemins de son désir* (Eyrolles, 2014) et de *L'Autre et Moi, mieux se connaître pour mieux aimer* (Michel Lafon, 2001).
4. Maïté Sauvet, dans son livre *Être soi dans le plaisir* (Chiron, 2005).



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

La rentrée, c'est aussi le stress de devoir rencontrer des nouveaux camarades. Voici « la » question que tu t'es sûrement déjà posée et des pistes pour te sentir plus à l'aise.

« Je suis nouveau, comment me faire des amis ? »

Tout d'abord, rappelle-toi : avant de les connaître, tous tes amis d'aujourd'hui ont été des inconnus. Tu as déjà réussi à briser la glace, tu peux te servir des stratégies qui ont fonctionné dans le passé.

Le ***small talk*** est une technique pour entrer en contact avec de nouvelles personnes. Ce sont des petites conversations, dans lesquelles on parle de tout ou rien. Elles permettent d'entamer une discussion avec n'importe qui, dans la rue, en soirée, en classe... Voici la méthode :

1. Repère une personne qui te semble sympa et dispo.
2. Regarde-la dans les yeux, souris et lance un « salut », comme pour ouvrir la porte à la discussion.
3. Trouve un point commun entre vous pour servir de starter. Ça peut te sembler superficiel, mais c'est indispensable pour débuter. Le contexte scolaire te donne plein d'idées. Tu peux même en préparer à l'avance : « Tu es en quelle classe ? », « J'adore ton cahier, tu l'as acheté où ? », « Tu connais cette prof ? Elle est bien ? »
4. Fais attention à la communication non verbale, la tienne et la sienne. Si la personne à qui tu parles a le regard fuyant ou rivé sur son téléphone et répond au plus court, n'hésite pas à clôturer la discussion et à essayer avec une autre. S'il te semble que son attention diminue, teste un autre sujet. Mets l'autre au centre de la discussion, intéresse-toi à elle ou lui. Pose-lui des questions ouvertes auxquelles on ne peut pas répondre uniquement par oui ou par non. Demande « Quels sports tu aimes ? » plutôt que « Tu aimes le foot ? ».
5. Livre-toi et partage des petites choses sur toi pour relancer, c'est un échange et pas un interrogatoire. C'est un peu comme une partie de ping-pong. Tu lances une balle, tu la renvoies : « Je viens d'un autre collège, je ne connais personne ici », « Ah ouais, tu aimes le foot ? Moi j'suis plus basket », « J'aime beaucoup les maths, si tu as besoin d'aide, n'hésite pas ».
L'important est d'être authentique, même si tu es tenté.e de t'adapter à l'autre, ses goûts et ses loisirs pour être integré.e, tu as tout à gagner à assumer qui tu es. Ainsi, tu seras apprecié.e pour qui tu es et non pour un masque que tu portes, et tu pourras avoir des amis qui te correspondent vraiment.
6. Si la personne ne renvoie plus la balle, tu peux clôturer la discussion.
Le *small talk* est une conversation informelle et courte, qui peut être approfondie ou pas. Elle peut aussi donner lieu à une discussion plus profonde et intéressante une prochaine fois : « Bon, je vais rejoindre ma classe, à plus ! » « On se recroise à la cantine ? »

Pour résumer

- Observe (pour voir si la personne a l'air dispo).
- Commence petit (un simple « salut »).
- Pose une question facile et ouverte.
- Dis un mini truc sur toi pour partager.
- Sois OK si ça ne dure pas longtemps : tu auras plein d'autres occasions.

Bonne rentrée ! ●

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

DR

UN ANIMAL DE COMPAGNIE *pour mieux grandir*

Adopter un chat ou un chien, un hamster ou un poisson rouge n'est pas une décision à prendre à la légère. L'expliquer à son enfant est le prologue d'une histoire unique, aux bienfaits parfois insoupçonnés.

PAR **ÉMILIE POYARD**



DEEPOL BY PLAINPICTURE/ERIN LESTER

"Nathan m'a réclamé un chien durant des années. En appartement, hors de question ! Quand nous avons déménagé à la campagne, nous avons adopté un chiot. Très nerveux et bagarreur, mon fils s'est apaisé et a commencé à s'épanouir. » Anna n'en revient toujours pas. « La simple présence d'un animal a des effets positifs, mais c'est la qualité et la force du lien qui va se créer entre l'animal et l'enfant qui peut entraîner une multitude de bienfaits, explique Marine Grandgeorge[1], docteure en psychologie et maître de conférence en éthologie à l'université de Rennes, au laboratoire EthoS. L'animal doit être intégré à la vie de la famille. Les parents ont un rôle clé à jouer car ce sont eux qui aident l'enfant à créer ce lien : en a-t-on l'envie, le temps et les moyens ? L'animal n'est pas une baguette magique ! Prendre un chat ne va pas régler l'addiction aux écrans ou les tensions dans la fratrie. » Mais si le lien est très fort, il pourrait encourager l'enfant dans son développement.

UN PARTENAIRE D'ÉVEIL

Sara raconte que sa fille Charlie a fait ses premiers pas en voulant attraper le chat ! « Avoir un animal est une forme très ludique d'apprentissage, constate Marine Grandgeorge. Une étude montre que les enfants qui ont un animal à la maison vont prononcer plus facilement son prénom ou des mots pour interagir avec lui, comme "viens" ou "joue". C'est une motivation dans l'apprentissage du langage, comme de la motricité. L'enfant fait du quatre pattes, marche, puis court pour rejoindre son chien ou son chat. » En crèche, des séances de médiation animale sont parfois proposées aux bébés de moins de 1 an pour les aider dans leur développement moteur. En grandissant, promener son fidèle compagnon permet de se dépenser et de prendre l'air, loin des écrans ! Et parfois même de se faire de nouveaux amis. Manon a constaté que sa fille de 8 ans, « très timide », s'était « ouverte aux autres » depuis l'arrivée de leur labrador. « En le tenant en laisse pendant les balades,



elle a rencontré de nouveaux enfants et s'est fait des copains dans le quartier. À l'école, elle a même fait un exposé sur son chien ! »

UN BOOSTER DE CONFIANCE EN SOI

Basile passe des heures à observer Papillote, son poisson. Adèle est aux petits soins pour son hamster Caramel. Victoire a appris à nettoyer la cage de son lapin Trésor. Tous sont intarissables sur leur petit compagnon. « Par le lien qu'il va tisser avec les animaux, l'enfant a l'opportunité de développer des compétences d'empathie, mais aussi d'estime de soi : "Je suis petit, mais je suis capable de m'occuper d'un être vivant." Prendre soin d'un autre que soi est très valorisant. L'enfant acquiert aussi de l'autonomie car il peut prendre en charge des petites tâches comme changer le bol d'eau, brosser le chat, dire quand il a envie de sortir et faire attention à lui : a-t-il une blessure, une tique ? » Confier des petites missions à son enfant –toujours sous la surveillance d'un adulte – permet ainsi de le responsabiliser. « Quand nous avons adopté Mimi, j'ai bien expliqué à Lou et Mia qu'un chaton n'est pas un jouet ! » Fanny constate que ses filles de 3 et 6 ans « sont hyper fières de lui donner à boire et à manger. À la sortie de l'école, elles sont impatientes de le retrouver : Mimi fait partie de la famille ».

UN PRÉCIEUX CONFIDENT

On l'éduque, on en prend soin et surtout, on l'aime ! « L'animal de compagnie, en plus d'être un compagnon de jeu, peut devenir un confident et un meilleur ami. » Et notamment pour les enfants uniques ou les petits derniers de la fratrie. « Cela leur permet d'avoir un partenaire au quotidien avec qui jouer et partager de bons moments : c'est crucial pour leur développement émotionnel et social. » Un animal peut garder tous les secrets et même devenir l'allié des parents pour aborder des sujets parfois difficiles. « On peut dire à son enfant : "Tu peux raconter ce qu'il se passe à ●●●

●●●

ton chien, ton chat, moi je suis là, à côté de toi, mais je ne fais qu'écouter." » Les ados, eux aussi, peuvent y trouver un certain réconfort. « On prête aux animaux cette capacité de non juger, d'être toujours là quelle que soit la situation : si le jeune a eu une mauvaise note, se trouve délaissé, mal compris ou pas beau, l'animal continuera à l'aimer tel qu'il est. »

UN ANTISTRESS

Membre à part entière de la famille, l'animal accompagne tous les bouleversements de la vie. Quand Mélanie a divorcé, sa fille venait de fêter ses 2 ans. « Elle ne souriait plus, se renfermait et dormait mal. Désemparée, je l'ai d'abord emmenée chez une pédopsy, puis je suis allée dans un refuge : elle a eu un coup de cœur pour un chiot. Aujourd'hui, ma fille le suit partout, lui parle non-stop et le câline. Je la sens plus apaisée et ça a remis de la joie dans la maison. »

L'animal peut-il vraiment consoler l'enfant et diminuer son stress ? Marine Grandgeorge le confirme, études scientifiques à l'appui : « L'animal a des effets anxiolytiques, et d'autant plus si on le connaît. Caresser un chien, par exemple, fait baisser le rythme cardiaque et la sécrétion du cortisol, l'hormone du stress. Quand on regarde un chien dans les yeux, on secrète de l'ocytocine, l'hormone de l'attachement et du bonheur. À cela s'ajoute une composante psychologique : en cas de stress énorme, si les parents se séparent ou si l'enfant est harcelé à l'école, l'animal est quelqu'un de confiance, qui ne va jamais répéter tout ce qu'on peut lui dire. C'est très rassurant pour un enfant et cela fait baisser son anxiété. »

UNE AIDE À LA CONCENTRATION

L'animal se fait aussi une place à l'école ! De plus en plus d'établissements scolaires intègrent un animal au sein d'une classe de façon résidentielle ou ponctuelle. « Le climat scolaire y est plus détendu, les enfants ont une attention plus soutenue, reçoivent plus facilement les apprentissages et arrivent mieux à se concentrer sur certaines activités, décrypte l'enseignante-chercheuse. L'animal a cette capacité à nous ancrer physiquement dans le moment présent et ça amène aussi à travailler la concentration. » Certains instituteurs proposent parfois des activités de « lecture au chien » à haute voix : « Les enfants gagnent plus vite en fluence, en aisance de lecture et réussissent à déchiffrer des mots, même très compliqués. » Les élèves savent que même s'ils bafouillent, le chien ne portera aucun jugement sur leur prestation. À la maison, on peut proposer à son enfant de raconter une histoire à voix haute à son lapin ou de réciter sa leçon ou sa poésie devant le chien.

UN ACCÈS AU CYCLE DE LA VIE

Enfin, avoir un animal de compagnie permet aux parents d'aborder les différentes étapes du cycle de la vie : naître, grandir, vieillir, parfois tomber malade et mourir. La mort d'un animal familier n'est pas à prendre à la légère car c'est souvent la première fois que l'enfant est confronté à la disparition d'un être cher. « L'enfant pourrait être plus remué par la mort de son chat qui vit avec lui tous les jours que par celle de la grande tante qu'il ne voyait qu'à l'occasion des fêtes de famille. Il faut regarder ça à hauteur de ses yeux d'enfant et ne pas minimiser la peine qu'il peut avoir. » On peut alors organiser une petite cérémonie d'au revoir. « Quand notre chat est mort, notre fils de 7 ans était inconsolable. Nous avons accueilli un nouveau chaton, il ne cesse de le câliner et a retrouvé le sourire », se souvient Barbara. La « ronronthérapie » ou comment s'apaiser pour grandir en douceur. ●

1. Marine Grandgeorge est l'autrice de *L'Animal et l'enfant avec troubles du spectre autistique : une relation au quotidien* (L'Harmattan, 2020).

"SI LE JEUNE SE TROUVE DÉLAISSÉ, L'ANIMAL CONTINUERA À L'AIMER TEL QU'IL EST"

• MARINE GRANDGEORGE, PSYCHOLOGUE •

4_11152421 5



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

Abonnez-vous à Psychologies

Offre **exceptionnelle** **3€85** par mois



... et recevez le sac cabas léopard

Alliez style et praticité avec ce sac cabas à l'imprimé tendance ! Spacieux et fonctionnel, il vous accompagne partout : au bureau, en virée shopping ou lors d'un week-end improvisé en apportant une touche glamour et tendance à toutes vos tenues, du look casual au plus chic.

Dimensions : **41 x 36 x 19 cm**

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



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

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

C'EST RAPIDE, SIMPLE ET 100% SÉCURISÉ !

KIOSQUE mag.com

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

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

1 Je choisis mon offre d'abonnement : # M127 # D1607308

☐ **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) **+ le sac cabas léopard** (1)

☐ **Offre annuelle (a) :** **- 42%**
1 an - 12 nos **+ le sac cabas léopard** 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 :

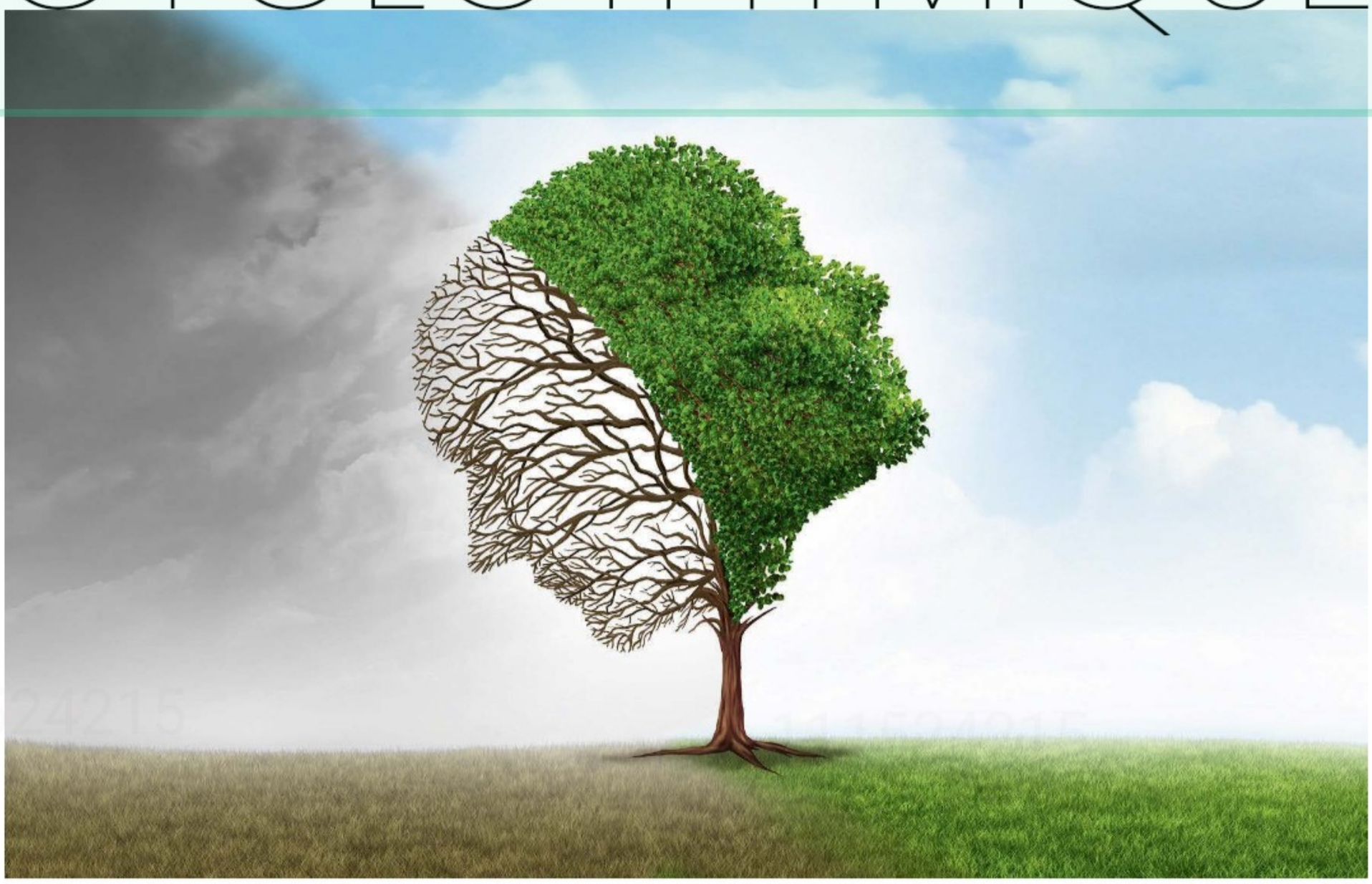
3 J'indique les coordonnées du bénéficiaire de l'abonnement :

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 31/10/2025. 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.

VIVRE AVEC UNE PERSONNE CYCLOTHYMIQUE



Ils débordent d'énergie un jour, se replient sur eux le lendemain. Qui sont ces hypersensibles au cœur changeant ? Comment s'ajuster à leur météo interne ? Explications et conseils de Vincent Trybou, psychologue clinicien et psychothérapeute.

PAR **AURORE AIMELET**

QU'EST-CE QU'IL SE PASSE ?

Dans la famille des sautes d'humeur, règne la confusion. « On parle de "cyclothymie" pour désigner un tempérament lunatique mais de "trouble cyclothymique" en cas de pathologie, explique Vincent Trybou. La première présente une oscillation de l'humeur non handicapante, dont les variations n'empêchent pas de fonctionner. Dans le trouble cyclothymique, celles-ci sont beaucoup plus importantes : les hauts et les bas, qui surviennent parfois sur une même semaine ou un même mois, engendrent des symptômes qui s'apparentent à l'hypomanie (la phase précédant la manie) et la dépression. Il fait partie des troubles bipolaires mais s'en différencie : c'est une version réduite, avec des amplitudes plus faibles. » Mal diagnostiqué, le trouble cyclothymique échappe souvent aux classifications habituelles. « Ces zigzags le rendent compliqué à repérer. On peut le confondre avec une simple nature changeante, ou, à l'autre extrême, une bipolarité, ou encore une dépression caractérisée – d'autant qu'il n'est pas rare que les patients traversent de véritables épisodes dépressifs. Il peut également être sous-jacent à d'autres maladies associées, comme les dépendances (alcool, drogue, travail), les troubles alimentaires, les TOC ou encore les crises de panique. »

SHUTTERSTOCK

POURQUOI C'EST DIFFICILE

L'humeur comme le niveau d'énergie changent sans prévenir, sans toujours de lien clair avec les événements extérieurs. Une journée peut commencer dans l'enthousiasme et se terminer dans l'abattement. « Le trouble cyclothymique entrave donc la motivation et la persévérance. Des actions en apparence simples (venir à bout d'un projet professionnel, passer un entretien d'embauche, entreprendre une démarche administrative, faire une nouvelle rencontre, réussir un examen, organiser un dîner en couple ou entre amis) peuvent devenir des montagnes à gravir. À la longue, cela fragilise l'estime de soi. Émergent des sentiments de culpabilité et de doute : "Quelle est ma vraie personnalité ?". » Et cette imprévisibilité ne touche pas que les personnes concernées. Pour les proches, de telles réactions sont déroutantes. « L'instabilité émotionnelle peut créer des malentendus, des tensions ou un sentiment d'insécurité relationnelle. L'alternance entre phases "hautes", pleines de promesses, et phases "basses", marquées par le retrait, s'avère difficile à suivre et épuisante pour les proches. Certains peuvent se sentir impuissants, frustrés ou même douter de la sincérité des cyclothymiques. »

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

Les proches ont pourtant un rôle clé à jouer. « Un entourage familial, amical et éventuellement professionnel constant, compréhensif et non intrusif – qui propose sans imposer – est un véritable soutien, notamment lors des épisodes *down*. » La première étape consiste à reconnaître qu'il ne s'agit pas d'un simple caractère lunatique, mais d'un trouble qui peut être pris en charge. « De nombreux patients pensent que c'est leur nature, parce qu'ils se perçoivent ainsi depuis toujours. Les aider à mettre des mots sur ce qu'ils vivent, sans jugement, est essentiel. » Mieux comprendre la pathologie permet de désamorcer les tensions, d'éviter les malentendus et d'accompagner sans s'épuiser. « Il est crucial de ne pas interpréter leurs réactions comme un caprice, un manque de volonté ou d'éducation. Les injonctions du type "Fais un effort", "Tu dramatises" ou "Tu étais bien hier !" ne font qu'accentuer le mal-être. » À privilégier : des phrases simples comme "Je vois que c'est difficile pour toi" ou "Je suis là si tu veux parler". Des associations – par exemple Bicycle pour les enfants et les adolescents (bicycle-asso.org) ou Argos 2001 pour les adultes (argos2001.net) – offrent de précieux conseils et informations.

ET CÔTÉ THÉRAPIE ?

Les cyclothymiques peuvent bénéficier d'un accompagnement spécifique. « Les thérapies cognitives et comportementales (TCC) permettent d'apprendre à repérer les variations d'humeur, identifier les pensées automatiques et mieux réguler les émotions. La psychoéducation – pour comprendre son propre fonctionnement cyclothymique – s'avère aussi très bénéfique. Si les fluctuations sont très perturbantes ou s'il existe des troubles associés (anxiété, addictions...), un traitement médicamenteux léger peut être proposé. » En cas d'évolution vers une forme plus intense, un suivi psychiatrique s'impose, avec souvent la prescription de thymorégulateurs et une psychothérapie. Dans tous les cas, il ne s'agit pas de gommer les émotions, mais de retrouver un rythme plus apaisé, où les cyclothymiques peuvent naviguer entre leurs hauts et leurs bas... sans perdre la boussole ni le sourire. ●

Des ressources pour avancer ensemble

- **Un sujet de philosophie sur lequel réfléchir :** « Suis-je mes émotions ? ».
- **Un sport à pratiquer :** une discipline douce (yoga, qi gong...), qui allie mouvement, respiration et ancrage, régule le système nerveux et aide à cultiver une forme de stabilité intérieure.
- **Une activité à partager :** l'écriture d'un journal d'humeur, qui invite à noter chaque jour son état émotionnel, les pensées associées, les événements déclencheurs pour mieux repérer ses cycles, prendre du recul et créer une continuité entre les hauts et les bas.
- **Un film à voir :** *Happiness Therapy* de David O. Russell. Bradley Cooper jongle entre phases d'euphorie et de repli. Après avoir été hospitalisé pour trouble bipolaire, et perdu femme, job, maison, il décide de reprendre sa vie en main.
- **Un roman à lire :** *Goupil ou face* de Lou Lubie. Grâce à un petit renard, allégorie de la cyclothymie, l'autrice raconte son parcours. Une BD pleine de finesse et riche en informations (Delcourt, 2021).

À LIRE



Vivre heureux avec des hauts et des bas d'Élie Hantouche et Vincent Trybou. Comment reprendre le contrôle de son humeur grâce à une approche thérapeutique concrète (Odile Jacob, "Poches", 2011).

Annoncer une *MAUVAISE NOUVELLE* à un proche

Par maladresse ou protection, nos mots peuvent blesser encore plus. Infidélité, maladie, décès… Prendre le temps de préparer ce moment aide à mieux entourer l'autre. Une spécialiste du trauma nous guide.

PAR **VALÉRIE JOSSELIN**



YOANNA MICOUD
Psychologue clinicienne, psychotraumatologue et formatrice pour Oya Formations (organisme privé de formations pour les professionnels de santé et de la relation d'aide), elle est l'autrice, avec Gwénaëlle Persiaux, des *Liens d'attachement* et des *Psychotraumatismes* (Eyrolles, 2024 et 2025). Son site : psychologue-fontaines.fr.

Que ne donnerait-on pas pour céder notre place à quelqu'un d'autre dans ces situations délicates ! Mais pourquoi tout ce stress ? « Parce que nous sommes, par essence, des êtres empathiques et des êtres de liens, répond Yoanna Micoud. Lorsque nous annonçons une mauvaise nouvelle, notre cerveau active les mêmes zones que chez la personne qui la reçoit : notre amygdale s'emballe, les hormones du stress déferlent, nos neurones miroirs s'activent. » Le tout en essayant de rester digne, « solide ». « Pour éviter cette montée de stress, notre cerveau déploie un arsenal de petites stratégies d'autoprotection, explique la psychologue clinicienne, comme l'évitement, le déni, la minimisation ou la rationalisation. Mais ces mécanismes, aussi humains soient-ils, risquent de fragiliser le lien et de renforcer la solitude de celui qui est déjà si durement éprouvé. » Alors, comment faire ?

RENFORCER SA STABILITÉ ÉMOTIONNELLE

Prendre conscience de son propre mécanisme de fonctionnement face au stress (détachement ou débordement, selon notre type d'attachement, évitant ou anxieux), afin de pouvoir le modifier est fondamental. « Il est important de rester "ancré" dans son corps et le moment présent, rappelle Yoanna Micoud. Revenir dans notre respiration consciente, ressentir son corps grâce à des mouvements concrets (se toucher les avant-bras, remuer ses orteils, sentir la chaise…) aide à rester dans sa fenêtre de tolérance émotionnelle. Se reconnecter à la nature ou partager son stress avec un ami ou un thérapeute permet aussi une première "décharge" et peut rendre le moment de l'annonce moins pesant. »

PRENDRE SOIN DE L'ENVIRONNEMENT

Sauf cas d'extrême urgence, il est recommandé de prévoir un moment pour se voir – pour activer la connexion cœur à cœur –, en tête à tête, sans sollicitations extérieures (portable éteint). Pas entre deux portes ou en pleine réunion. « Mieux vaut prévoir plus de temps que nécessaire, même si tout peut être dit en quelques mots, recommande la psychologue clinicienne. Ce qui compte, c'est que l'autre se sente en sécurité pour accueillir et



MANON DUCLOS, STUDIO LE CARRÉ – PLAINPICTURE/JASMIN SANDER

intégrer l'information. Les émotions désagréables (débordements de cris, pleurs), redoutées dans notre société, sont un bon signe car elles permettent d'évacuer le surplus de stress, précise-t-elle. Leur offrir suffisamment d'espace pour s'exprimer est indispensable. »

ALLER DROIT AU BUT, EN DOUCEUR

Souvent, par pudeur ou peur d'être maladroit, nous allons chercher à éluder ou utiliser des périphrases qui laissent planer le doute : « Il ne souffre plus maintenant », « Tu es surdimensionné pour ton poste »... « Par ces stratégies de contournement, nous nous protégeons d'abord nous-mêmes, prévient la psychologue clinicienne. Si nous ne nous sentons vraiment pas à l'aise avec nos propres émotions, il est préférable de le verbaliser : "Ce que je vais te dire est très dur pour moi", "J'ai du mal à te parler"... Cette sincérité désamorce la tension, humanise l'échange, et permet souvent à l'autre de se préparer mentalement. »

Et si la personne nous est inconnue ?

La distance émotionnelle faciliterait-elle l'annonce ? « Pas certain, estime Yoanna Micoud. Même avec un inconnu, nos neurones miroirs s'activent de manière automatique, surtout si la situation fait écho à notre propre histoire. » Les mêmes précautions s'appliquent donc. « Une phrase comme "Je suis touché par ce qui vous arrive" n'est jamais de trop », assure la spécialiste. Elle nous invite à ne surtout pas laisser la personne seule si elle semble sidérée (« Quelqu'un peut venir vous chercher ? ») et à lui demander de quelle aide elle a besoin, là tout de suite. Quitte à passer le relais si nous ne sommes pas disponible.

RESTER À L'ÉCOUTE PENDANT ET APRÈS L'ANNONCE

Une fois la nouvelle annoncée, restons à l'écoute, respectueux de ce que notre interlocuteur ressent, et surtout disponible. Notre stabilité émotionnelle aidera l'autre à trouver la sienne. « Il doit sentir que ses émotions sont légitimes, insiste Yoanna Micoud. Une phrase comme "Je comprends que ce soit très douloureux" vaut mieux qu'un "Ça va aller" ou un "Ce n'est pas si grave". Toute présence physique, même discrète (main sur l'épaule), est précieuse. Nous pouvons aussi lui proposer de prendre une grande inspiration, de partager un verre d'eau, de faire quelques pas ensemble, suggère la spécialiste du psychotrauma. Et ne cherchons pas à combler les silences par un flot de paroles. » Gardons enfin un œil vigilant sur lui dans la durée, en prenant de ses nouvelles, et surtout, en lui assurant que nous restons disponible.

RÉPARER EN CAS D'IMPAIR

Dans ce type de situation délicate, la mauvaise nouvelle peut autant blesser... que la manière dont elle est transmise. Or certaines petites phrases prononcées avec les meilleures intentions du monde (« Tu verras, tu vas t'en remettre », « Tu as d'autres enfants, au moins », « Un de perdu, dix de retrouvés ! ») peuvent être de véritables bombes émotionnelles ! « Dans ce cas, n'hésitons pas à revenir vers notre proche, même par écrit, pour nous excuser, recommande notre experte. Soyons authentiquement humains, donc imparfaits ! » C'est déjà beaucoup, et c'est surtout cela que notre proche retiendra. ●



TOA-HEFTIBA-DAKDFHDHMSA-UNSPLASH

C'EST BON À SAVOIR

Il ne faut pas vivre dans l'espoir d'une reconnaissance maternelle qui ne viendra pas, conseille le Dr Neuburger à Madeleine pour sa première séance. Car de vie, on n'en a qu'une, précieuse, qu'on n'a pas toujours le sentiment de diriger. Comment ne pas avoir l'impression de passer à côté d'elle ? Violaine Gelly donne des clés dans cette passionnante question existentielle, qui n'a jamais aussi bien porté son nom !

Peut-on passer à côté de *SA VIE* ?

Qui vit ma vie si ce n'est moi ?
Qui en écrit le scénario si ce n'est moi ?
Croire en la possibilité d'un ailleurs
plus ceci, moins cela relève du fantasme.
Intéressant à analyser pour revenir à soi,
comme acteur plutôt qu'observateur.

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

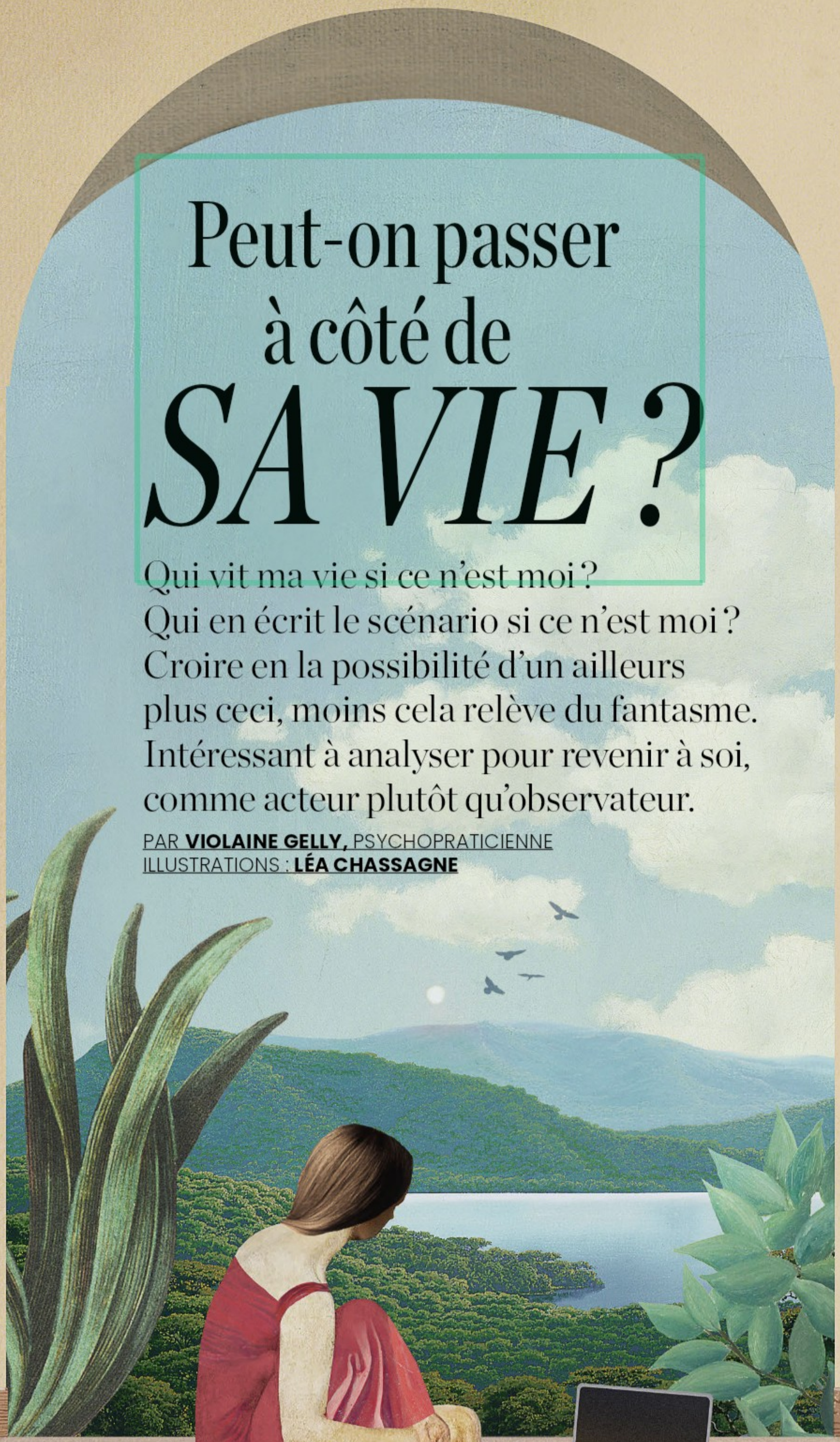


ILLUSTRATION LÉA CHASSAGNE POUR PSYCHOLOGIES

IDÉES CLÉS

47 % des Français ont le sentiment de PASSER À CÔTÉ de leur vie.

Un sentiment qui naît de celui de ne pas être À SA PLACE.

À nous de BOUGER pour qu'il en soit autrement.

« Passer à côté de sa vie » ? Cette étrange expression éveille l'image de voies parallèles qui ne se recoupent jamais. Comme si, privés de GPS interne, nous restions assis sur un banc à regarder passer notre vie sans savoir comment la rejoindre. Comme si nous avions une route écrite, prédestinée, déjà tracée, et que nous n'arrivions pas à l'atteindre, dans l'impossibilité, selon les mots de Socrate, de « prendre la meilleure des vies parmi les vies possibles ». Mais si nous passons à côté de la nôtre, qui donc la vit ? La fiction s'est beaucoup amusée avec cette question, notamment en jouant avec les codes, largement vulgarisés de la physique quantique. Dans une forme très caricaturée, celle-ci poserait qu'à chaque choix que nous faisons, un autre nous-même vivrait le choix opposé dans un univers parallèle. Ainsi, dans la série *Dark Matter*[1], un physicien de génie crée une machine pour retrouver la vie qu'il n'a pas choisie, celle d'une famille qu'il a refusé de construire. Tout brillant qu'il soit, il a le sentiment d'être passé à côté d'un bonheur plus grand (*spoiler :* ça finit mal).

L'IMPRESSION D'UN RENDEZ-VOUS MANQUÉ

Nous avons beau ne pas vivre dans une fiction télé, certains matins, nous nous réveillons avec une sensation étrange : celle d'être à la mauvaise place, dans la mauvaise histoire. Comme si, quelque part, une autre version de nous avait pris un autre chemin, plus vibrant, plus vrai, pendant que nous répétions les gestes appris, les devoirs attendus. Cette impression diffuse, parfois muette, parfois douloureuse, de ne pas avoir vécu notre vie, d'avoir manqué un rendez-vous essentiel avec nous-même. Vous croyez être seul à ressentir cela ? Vous êtes pourtant comme 47 % des Français[2], rêvant d'un scénario de vie projeté sur l'écran de tout ce qu'ils n'osent pas. Un malaise qui parle d'une prise de conscience de la fugacité du temps, mais également des regrets de tout ce qui n'a pas été vécu, choix non faits, opportunités non saisies, occasions manquées. Longtemps, la question ne s'est pas posée. La vie s'imposait avec cette famille, ce métier, ces devoirs. Nous n'avions pas à lui trouver une signification : celle-ci nous était dictée par nos origines, nos parents, Dieu...

Aujourd'hui, à qui nous en remettre pour nous servir de guide ? Les injonctions actuelles sont liées à l'idée que nous sommes libres de tout inventer et qu'il ne tient qu'à nous de nous libérer des carcans. Les récits des changements les plus fous, des transformations les plus radicales courent de journaux en documentaires. Dans un monde où tout semble possible, où l'injonction à « réussir sa vie » court-circuite le simple fait de la vivre, une inquiétude surgit : et si je m'étais trompé ? Si j'avais pris le mauvais chemin ? Ou pire encore : si je n'avais jamais osé en emprunter un ? Mais jamais personne n'aura la réponse à la question : « Que se serait-il passé si... j'avais osé, j'avais dit oui (ou non), j'étais parti (ou resté), j'avais changé (ou pas) ? » Comme le résume lapidairement le philosophe Clément Rosset : « Ce qui est, est ; ce qui n'est pas, n'est pas[3]. » Refuser de l'entendre, c'est se condamner aux regrets et à l'impuissance d'agir.

UNE QUÊTE DE SENS

La sommation implicite à réussir sa vie, qui sous-entend qu'on pourrait la rater, ne peut qu'engendrer des remises en cause et de l'anxiété : si tout est possible, alors pourquoi ne suis-je pas plus heureux ? D'Emma Bovary à Clarissa Dalloway[4], les héros de la littérature ont apporté leur réponse. Pas toujours inspirantes. Dans *Le Désert des Tartares*, le très beau roman de Dino Buzzati (Pocket, 2024), Giovanni Drogo est un jeune officier chargé de diriger une garnison de frontière. Toute sa vie, tous ses choix vont consister à ne ●●●

●●●

pas bouger, à ne rien entreprendre de peur que l'ennemi n'arrive. Lorsqu'il meurt, vieillard, au terme d'une « vie fourvoyée » à laquelle il a tout sacrifié, il n'a jamais eu l'occasion de combattre.

Les analystes existentiels, de Viktor Frankl à Irvin Yalom, parlent de « détresse existentielle » : un mal-être sans cause apparente, mais nourri d'un sentiment de décalage profond. Ce ne sont pas les événements qui sont la cause de nos abattements mélancoliques mais le sens qu'on leur donne, ou qu'on ne leur donne plus. Pour le psychanalyste Saverio Tomasella (voir « À lire »), « le sentiment de passer à côté de sa vie a précisément à voir avec celui de ne pas se sentir à la place à laquelle on devrait être. Il peut prendre la forme d'un regret explicite ou être une impression diffuse de ne pas pouvoir se réaliser, ni tout à fait s'épanouir dans les conditions qui sont les nôtres ». Ainsi se réfugie-t-on dans le fantasme de ce que nous devrions être au lieu de vivre ce que nous sommes.

VERS LA PLEINE POSSESSION DE SOI

Et si l'idée n'était pas de rêver une vie qui ne sera jamais la nôtre mais de vivre pleinement celle qui nous est donnée, avec ses failles, ses doutes, ses tâtonnements ? Retrouver un désir, fût-il infime, qui soit uniquement le nôtre, libre des devoirs ou des jugements extérieurs. Le philosophe François Jullien, dans *Une seconde vie* (Le Livre de poche, 2018), nous propose de regarder l'imperfection de nos parcours comme une chance pour en changer le cours et sortir de notre sentiment d'impuissance. Ce qui ne veut pas dire tout envoyer bouler, mais oser s'accorder un espace à soi. Lorsqu'on a le sentiment d'avoir déserté sa vie, il suffit parfois de peu pour l'habiter de nouveau, juste « avoir une chambre à soi », proposait Virginia Woolf. Symboliquement, il ne s'agit pas que de trouver une pièce supplémentaire dans son appartement, mais un espace intérieur où nous puissions nous dire : « Ici, je suis pleinement dans mon désir. »

Car la meilleure façon de passer à côté de sa vie est de se torturer à l'idée de le faire. Le philosophe Søren Kierkegaard a longtemps hésité entre ses vocations d'écrivain, de pasteur et de père de famille. Se décidant pour la première, il rompt ses fiançailles. Deux ans plus tard, il écrit dans son journal : « Marie-toi, ne te marie pas, tu regretteras l'un et l'autre. » Loin du pessimisme du philosophe danois, on peut préférer la leçon stoïcienne de Sénèque à Lucilius. Expliquant à son interlocuteur que s'il n'y prend pas garde, une grande partie de sa vie se passera à mal faire, une seconde partie à ne rien faire, le tout à faire autre chose que ce qu'il devrait, il conclut par ce conseil : « Suis donc ton plan, cher Lucilius : reprends possession de toi-même. » ●

1. *Dark Matter*, une série de Blake Crouch à regarder sur Apple TV+.
2. Source : « Le bien-être, une recherche quotidienne », sondage Ipsos pour les Trophées du bien-être réalisé sur un échantillon de 1 005 personnes, septembre 2015.
3. Dans *Le Réel* de Clément Rosset (Éditions de minuit, 2004).
4. Héroïne de *Mrs Dalloway* de Virginia Woolf (Gallimard, "Folio", 2020).

LE CERVEAU, NOTRE ALLIÉ

Notre cerveau nous pousse à relier nos choix passés à une logique, parfois fictive, pour maintenir une image stable de nous-mêmes. Mais ce mécanisme peut aussi générer un mal-être. En comparant ce que nous avons vécu avec ce que nous aurions pu vivre, notre cerveau active les mêmes circuits neuronaux que ceux liés au regret ou à la douleur sociale. Une étude menée à l'université de New York a montré que ruminer de fictifs scénarios alternatifs active des zones impliquées dans la conscience de soi mais aussi dans la souffrance émotionnelle. La bonne nouvelle ? En réorientant volontairement notre attention vers les choix assumés, les petites satisfactions ou les apprentissages tirés des échecs, on renforce la plasticité du cerveau et sa capacité à se projeter positivement dans l'avenir. Autrement dit : notre cerveau ne cherche pas une « vie parfaite », mais une narration qui fait sens. À nous de l'écrire.

Source : *Psychology & Neuroscience*, 2016 (doi.org/10.1037/pne0000068).

À LIRE





Ne passez plus à côté de votre vie de Saverio Tomasella. Le psychanalyste propose une approche existentialiste et globale : à la fois physique, psychique et spirituelle pour retrouver un élan de vie au quotidien (J'ai lu, 2022).

Peut-on vraiment passer à côté de sa vie? de Thibaut Sallenave. La réflexion d'un professeur agrégé de philosophie qui plaide pour une vie à soi qui nous apporte, plus et bien mieux qu'un sens, un supplément d'être (L'Aube, 2025).

DR

L'importance de la première séance

Elle permet la mise en place d'un cadre clair et partagé. Un moment charnière et subtil au cours duquel se noue l'alliance thérapeutique entre le psy et son patient.

PAR **HÉLÈNE FRESNEL**



Freud y voyait l'occasion d'une « présentation systématique exhaustive[1] ». Pour le patient, c'est souvent un mélange d'espoir et d'appréhension. Pour le thérapeute, c'est l'art délicat d'accueillir, d'observer et d'instaurer un cadre propice à l'émergence de la parole vraie. Freud utilisait la métaphore du train pour la faire advenir chez ses patients : « Conduisez-vous par exemple à la manière d'un voyageur, assis côté fenêtre dans un wagon de chemin de fer, qui décrit à quelqu'un d'installé à l'intérieur le paysage se modifiant sous ses yeux. Enfin, n'oubliez pas que vous avez promis une totale franchise et ne passez jamais sur quelque chose parce que, pour une raison ou une autre, la communication vous en serait désagréable[2] », leur recommandait-il.

Lors de cette première séance, la mise en place d'un cadre clair et partagé est essentielle. Elle participe à la fonction contenante du dispositif thérapeutique, tout en posant les fondations d'une alliance de travail.

Que faut-il fixer ?

Le cadre pratique : durée des séances, fréquence, honoraires, modalités de report ou d'annulation.

Le cadre éthique : rappel du respect du secret professionnel, de la confidentialité et de la déontologie propre à la pratique psychothérapeutique.

La nature de la démarche thérapeutique : selon l'approche (analytique, systémique, humaniste, TCC, EMDR, hypnose…), un minimum d'information doit être transmis pour soutenir une alliance éclairée.

La nature de la demande : souvent floue, défensive ou partielle, la demande initiale ne saurait bien sûr être prise au pied de la lettre, mais interrogée et reformulée dans une visée d'élucidation progressive.

Ce socle mis en place donne ainsi la possibilité au processus thérapeutique de se déployer, permettant l'exploration des zones d'ombre et structurant l'espace transitionnel à venir. « Ce qui est thérapeutique, c'est la rencontre de deux personnes qui jouent ensemble […] la mise en place d'un état dans lequel le jeu devient possible[3] », remarquait le pédiatre Donald Winnicott.

La première séance est ce moment où l'on « joue » à se rencontrer. L'écoute active, l'accueil sans jugement des émotions, la capacité à tolérer le silence, à incarner la figure de l'autre secourable face à la détresse manifeste font du thérapeute, en cette première heure, un observateur engagé. Son écoute fine permet d'évaluer les ressources du patient, mais également ses mécanismes de défense et la nature de sa souffrance.

C'est ainsi que peut commencer le voyage partagé vers la découverte de soi. ●

SHUTTERSTOCK

1 et 2. « Sur l'engagement du traitement », in *La Technique psychanalytique* de Sigmund Freud (PUF, 2013).
3. *La Consultation thérapeutique et l'enfant* de Donald W. Winnicott (Gallimard, "Tel", 1979).

PAUL-CLAUDE RACAMIER

AU-DELÀ DE *LA PERVERSION NARCISSIQUE*

Les « PN », c'est lui ! Ou plutôt, la définition de cette notion si contemporaine. Et de bien d'autres, sur les dynamiques familiales, les relations parent-enfant… Portrait du psychiatre et psychanalyste, à l'heure où paraît son livre testament.

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



Ils sont partout. Dans les livres, les magazines, les films et les conversations entre amis. Depuis une dizaine d'années, les pervers narcissiques ont envahi les analyses sauvages, tellement familiers qu'ils sont désormais désignés par leurs seules initiales : les PN. Vingt-neuf ans après la mort de celui qui élabora la définition de cette forme de perversion, voilà une célébrité dont on peut imaginer que Paul-Claude Racamier se serait bien passé. Trop attaché à la justesse des mots et à la prudence des diagnostics, il aurait sans doute regardé avec regret cette consécration populaire. D'autant que lesdits pervers narcissiques font écran aux nombreuses intuitions d'un vaste corpus théorique et clinique associant psychanalyse et psychiatrie.

ILLUSTRATION ÉDOUARD PONT POUR PSYCHOLOGIES

DATES CLÉS

1924
(20 mai) Naissance à Pont-de-Roide (Doubs).

1952
Médecin psychiatre.

1967
Création de La Velotte.

1989
Antœdipe et ses destins.

1992
Le Génie des origines.

1995
L'Inceste et l'Incestuel.

1996
(18 août) Mort à Besançon (Doubs).

Racamier est né dans une petite ville à côté de Montbéliard, terre des usines Peugeot où travaillait son père. Sa mère, femme au foyer, décide de se consacrer à son petit dernier, Paul-Claude, de santé fragile : jusqu'à l'âge de 9 ans, elle assurera son éducation à la maison. Plus tard, élève brillant, passionné de littérature comme de mathématiques, il se dirige vers Paris et la médecine. Dans un désenchantement certain et dans un désœuvrement qui ne l'est pas moins, il passe son temps dans les expositions et les musées : « Je peinais un peu dans des études où je ne trouvais absolument pas ce que j'avais cherché, j'avais le sentiment qu'on nous débitait des morceaux de gens, des morceaux de malades... Si bien qu'à un moment donné je me suis trouvé dans un grand désarroi et je me suis demandé ce que j'étais venu faire dans cette galère ! » Il est sauvé par une double rencontre qui l'accompagnera toute sa vie : la psychiatrie d'une part, la psychanalyse de l'autre.

L'ENTOURAGE, PARTIE PRENANTE DANS LE SOIN

Reçu par d'éminents psychanalystes, parmi lesquels la princesse Marie Bonaparte, il choisit de mener sa première analyse auprès de Marc Schlumberger, proche de Françoise Dolto. Dans le même temps, il achève sa spécialisation en psychiatrie. La première partie de sa carrière se déroule en Picardie, à Prémontré, célèbre pour son abbaye et son hôpital psychiatrique, où il exercera de 1952 à 1962. Choqué d'y trouver des conditions de vie déshumanisantes, il instaure dans son service un nouveau cadre de vie et développe progressivement la fonction thérapeutique de l'équipe et des malades entre eux.
Parallèlement, il rejoint la Société psychanalytique de Paris. Avec ses camarades René Diatkine et Serge Lebovici, il aide à l'essor d'un centre de santé mentale à Paris, dans le XIII[e] arrondissement[1]. Le constat est le même : ce ne sont pas seulement les malades dont il convient de s'occuper, mais également les soignants, l'équipe qu'ils forment, leur famille, ainsi que de l'institution elle-même. Il n'est pas question, évidemment, de soumettre tout le monde à une analyse mais d'assurer une vision générale des équilibres, internes comme externes, de tous ceux qui se côtoient, malades ou pas : « J'ai organisé de façon systématique des soins dans lesquels les soignants étaient partie prenante, pas seulement exécutants ou informateurs, mais partie prenante. Et c'était une aventure à cette époque parce qu'eux se considéraient comme des sous-je-ne-sais-pas-quoi. » Racamier leur demande de s'interroger sur « ce qu'ils peuvent faire de plus que ce dont ils ont l'habitude, mais aussi ce qu'ils peuvent faire de moins ».
Il poursuivra cette intuition à partir de 1967, date à laquelle il crée la maison d'accueil de La Velotte, près de Besançon, l'œuvre de sa vie. Peu de malades (douze au maximum), autant de soignants, un espace pour les activités de jour et les soins, bien distincts du lieu de vie quasi familial, meublé et décoré, des liens étroits avec les familles. Ici, Racamier peut, en toute liberté, mettre en place ses intuitions thérapeutiques.

LA MÈRE, AU CŒUR DE SA RECHERCHE

Dès 1953, inspiré de ses années de pratiques cliniques, il avait commencé à publier un certain nombre d'essais qui brossaient sa vision de la construction de la vie psychique et qui donneront l'essence de son livre majeur : *Le Génie des origines* (Payot, 1992).
Avec le concept de « maternalité », Racamier commence par regarder les mères. Pour lui, le temps de la maternité est à considérer comme une véritable phase de développement dans l'évolution affective de la femme : « On définira la maternalité comme l'ensemble des processus psychoaffectifs qui se développent et s'intègrent chez la femme lors de la maternité. Pour le mouvement qu'elle impose à la ●●●

“Quel fils, quelle fille résisterait à pareille adulation ? Mais qui, pour finir, ne s’y perdrait pas ?”

• PAUL-CLAUDE RACAMIER •

●●●

personnalité, la maternalité pourrait se comparer à l’adolescence ». Il crée ensuite la notion d’« antœdipe », un mix des mots « anté-œdipien », c’est-à-dire une phase psychique antérieure à l’œdipe, et « anti-œdipien », c’est-à-dire qui se confronte aux pulsions et aux angoisses inhérentes à l’œdipe.

« L’antœdipe s’oppose au dégagement hors de la séduction narcissique normale entre la mère (ou l’entourage) et l’enfant. Celui-ci doit alors rester confondu, “confusionné” et annexé par une structuration anti-œdipienne, déniant la différence des sexes, des générations, des vivants et des morts. » C’est le lit de la perversion narcissique : une organisation de la personnalité de l’enfant liée à un moi lacunaire, confisqué, dont le mécanisme de défense favori et systématisé est l’utilisation et la dévalorisation de l’autre pour étayer un narcissisme défaillant. Pour Racamier, c’est clair : « Il n’y a rien à attendre de la fréquentation des pervers narcissiques, on peut seulement espérer s’en sortir indemne. »

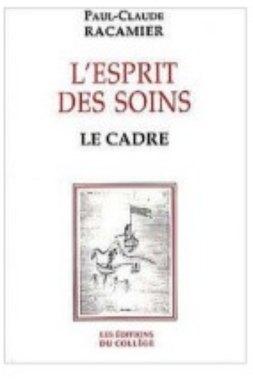
Enfin, issue de ce triple regard sur le développement de l’enfant dans le lien perverti à son parent, Paul-Claude Racamier aborde la notion d’« incestuel », ce « substitut déguisé d’un acte de nature incestueuse ». Alors que l’inceste se situe dans l’acte, l’incestuel est dans la relation. Il n’y a pas de passage à l’acte du parent sur l’enfant mais la mise en place d’un lien perverti dont l’enfant reste prisonnier. « Au lieu d’un agresseur et d’une victime, c’est ici deux complices qui se rejoignent, trouvant tous deux leur compte dans leurs rapports incestuels. Avant tout, la relation incestuelle est une relation narcissique. L’objet incestuel est investi telle une idole. Mais cet investissement n’est pas à perte : l’idole a impérativement pour fonction d’illuminer l’idolâtre en retour. Paré en secret (et ce secret est essentiel) de toutes les qualités qu’on lui prête, l’objet incestuel est ébloui et fasciné, avant que d’être finalement (et à tous les sens du mot) confondu. Il incarne un idéal absolu. Il a tous les pouvoirs. Quel fils, quelle fille résisterait à pareille adulation ? À une telle complétude ? Mais qui, pour finir, ne s’y perdrait pas ? »

UNE ŒUVRE INACHEVÉE

Le foisonnant corpus de ses convictions et intuitions cliniciennes n’est pas encore totalement dépouillé. Lorsque Paul-Claude Racamier s’éteint à Besançon d’une maladie pulmonaire, à l’âge de 72 ans, cet insatiable arpenteur des dynamiques familiales et de la construction de l’enfant avait encore de nombreux essais en tête. Mais son œuvre prête parfois à critique. Certains dénoncent un manque de rigueur scientifique, des interprétations déterministes ou une abstraction qui peut laisser démuni devant le travail avec les patients. D’autres lui reprochent son éclectisme théorique.

Dans un univers psychologique de chapelles, son approche mêlant psychanalyse, psychiatrie, thérapies systémiques et autres outils psychothérapeutiques dérange. Pas sûr que cela aurait perturbé celui dont tout le parcours fut effectué sur cette subtile ligne de crête entre deux mondes et deux vocations, la psychiatrie et la psychanalyse. ●

1. Les trois hommes raconteront cette expérience en 1970, dans *Le Psychanalyste sans divan* (Payot, 1993).



À LIRE

L’Esprit des soins
de Paul-Claude Racamier.
Ce livre comprend les notes inédites de l’auteur, prises pendant vingt-cinq ans de pratique, à La Velotte. Une forme de testament intellectuel et clinique (CNRS éditions, en librairies le 28 août).

DR

L'effet Pygmalion

Chaque mois, *Psychologies* fait toute la lumière sur un biais cognitif, un filtre de la pensée qui peut altérer notre jugement. Aujourd'hui : croire en l'autre l'influence-t-il positivement ?

PAR **AURORE AIMELET**



Dans la mythologie grecque, Pygmalion tombe fou amoureux... d'une statue qu'il a lui-même sculptée et qui, grâce à l'intervention d'Aphrodite, finit par prendre vie. Cette belle histoire trouve une explication scientifique dans les années 1960 grâce au psychologue Robert Rosenthal, sans doute un brin romantique lui aussi.

Tout commence avec des rats ! Le chercheur constitue deux groupes qu'il présente à des étudiants chargés d'entraîner les rongeurs à sortir d'un labyrinthe. Avec toute l'autorité d'un scientifique, il prétend que certains sont intelligents et d'autres, beaucoup moins, alors qu'en réalité il n'a aucune idée de leurs vraies capacités. À l'issue des tests, les prétendus cracks à moustaches réussissent brillamment, tandis que ceux considérés comme moins doués se montrent en effet moins performants. Comme si les attentes des jeunes coachs avaient influencé les résultats de leurs « poulains »[1].

Fort de ce constat, Rosenthal décide de tester le pouvoir de la prophétie autoréalisatrice chez les humains. Dans une école défavorisée de San Francisco, il manipule les résultats de QI des élèves pour faire croire aux enseignants que plusieurs sont de futurs génies. Un an plus tard, les HPI fictifs obtiennent des scores bien supérieurs à leurs camarades soi-disant lambda[2]. Cette étude fait débat : d'aucuns y voient la preuve que la pédagogie positive fonctionne ; d'autres estiment qu'elle minimise l'impact des inégalités sociales et surévalue celui du système éducatif. Robert Rosenthal persiste pourtant et compile en 1978[3] plus de trois cents recherches menées dans des environnements variés (classes, casernes, hôpitaux, tribunaux...) pour confirmer la puissance de son effet.

JEU DE MIROIRS

Nos croyances sur les autres influencent leur comportement. Lorsque nous sommes convaincus du potentiel de notre partenaire, notre collègue, notre enfant ou même notre animal de compagnie, nous l'aidons, souvent inconsciemment, à y croire lui aussi. Simplement parce que, patients et bienveillants, nous l'encourageons davantage, nous lui accordons plus de temps, nous lui proposons des tâches stimulantes et nous lui adressons des retours positifs. Considéré comme un être compétent, il finit par intégrer cette image. Il gagne en confiance, s'implique, ose et, donc, progresse.

Mais attention, l'inverse existe : partir du principe qu'une personne est incapable, c'est risquer de la condamner à l'échec. Moins de soutien, peu de stimulation, un regard indifférent et c'est l'effet Golem assuré[4]. Et dans ce cas, la statue de Pygmalion pourrait bien rester de marbre. ●

1. *Behavioral Science* (1963) (doi.org/10.1002/bs.3830080302).
2. *The Urban Review* (1968) (doi:10.1007/BF02322211).
3. *Behavioral and Brain Sciences* (1978) (doi.org/10.1017/S0140525X00075506).
4. Voir notre rubrique « Le Filtre », dans *Psychologies* n° 456, avril 2024.

VEII-REHANNE-MARTINEZ-JISXNB8LN3E-UNSPLASH

“J’ai un vrai blocage affectif”

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 : Madeleine, 30 ans.

PROPOS RECUEILLIS PAR **AURORE AIMELET**



MADELEINE 30 ANS

J’ai vu de nombreux thérapeutes depuis que je suis jeune, raconte Madeleine. Mon père est psychiatre, ma mère, psychologue, autant dire que c’est un domaine qui m’est familier. Pourtant, je ne sais toujours pas qui je veux être, ce que je veux faire, où je veux aller. Je ne suis pas… solide. J’ai exercé plusieurs métiers, j’ai eu quelques amoureux. Aujourd’hui, je suis à une étape de ma vie et j’ai envie de rassembler les pièces du puzzle.

— Vous êtes célibataire ?

— J’ai vécu en couple il y a longtemps, quatre ans maintenant, et cette histoire ne s’est pas bien terminée. L’attachement, l’amour… Ce sont des sentiments très lointains pour moi. J’ai l’impression de ne pas y avoir accès.

— Vous dites aussi que vous avez changé de voie professionnelle…

— Oui. J’ai travaillé pour une association humanitaire, mais aussi dans l’enseignement, et plus tard dans les ressources humaines.

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).

— Vous êtes une personne qui accompagne ?
— J'aime beaucoup l'être humain. J'aime l'aider, lui être utile.
— Parlez-moi un peu de vos parents. Ils sont encore ensemble ?
— Non, ils se sont séparés quand j'avais une dizaine d'années. Ça a été très compliqué pour moi, beaucoup de choses se sont cassées à ce moment-là. Ensuite, j'ai surtout vécu avec ma mère car j'allais peu chez mon père.
— Et vos grands-parents ?
— Je ne les ai pas vraiment connus. Sauf ma grand-mère maternelle, qui avait un sacré caractère et qui était très dure avec nous. Vous voyez, la tendresse est très loin de moi. Je sais que j'en donne mais je n'ai pas grandi avec.
— Votre mère n'a donc pas été dorlotée. Vous a-t-elle dorlotée, vous ?
— Elle répondrait oui. Seulement, je ne le ressens pas. Je sais que je peux compter sur elle mais je ne connais pas cet amour inconditionnel.
— Vous avez une fratrie ?
— J'ai une sœur qui a trois ans de plus que moi et qui mène une vie très stable. Elle est heureuse, d'ailleurs. Elle est bibliothécaire, en couple depuis qu'elle est toute jeune. Ils ont deux enfants, ils sont propriétaires. C'est le schéma parfait ! Petites, nous étions très proches, et puis elle est devenue maman et on s'est détachées. On se voit toujours pour les anniversaires, Noël, etc. Mais nos rapports sont superficiels et moi j'aime la profondeur, pas la courtoisie.
— Vous avez des amis à qui vous pouvez parler ?
— Oui, seulement je ne les sollicite pas. Je vais les voir pour m'amuser, pas quand je ne vais pas bien. Je suis assez solitaire et je crois que j'ai un vrai blocage affectif. Je n'arrive pas à m'ouvrir, à faire lien avec les autres.
— Étiez-vous attendue dans le monde ? Ou êtes-vous née par accident ?
— Mon père, quand il est énervé, peut parler d'accident en effet. Mais d'après ma mère, ce n'est pas le cas du tout. En revanche, mes parents se sont séparés entre ma sœur et moi. Ils se sont remis ensemble pour m'avoir.
— Vous étiez censée être l'enfant de la réconciliation mais ça n'a pas fonctionné...
— C'est possible. Peut-être que mon père parle d'accident parce que ça n'a pas fonctionné. Ça aurait du sens. Peut-être aussi que je porte le fardeau de la réconciliation : ma mère est une femme généreuse, très active ; mon père, lui, est taciturne. J'ai ces deux facettes en moi, le soleil et la lune. Je n'ai pas réussi à les réconcilier.
— Vous pensez que votre mère a besoin de vous ?
— Non.
— Votre sœur, votre père ?
— Personne.
— C'est rare. Vous éprouvez cela depuis toujours ?
— Je crois, oui... Dans mon souvenir, mon premier vrai lien, c'était avec un chien. Un animal de ferme qui appartenait au voisin. Là oui, je savais qu'on avait besoin l'un de l'autre. On ne se parlait pas évidemment mais sa présence était... entière. Ce que j'aime, c'est me sentir vraiment connectée et cela m'arrive avec les animaux. Aujourd'hui, l'art a pris leur place. Alors je passe ma vie dans les musées, dans mes cahiers, je fais des collages, de la photo.
— Avez-vous pensé à partager vos créations ?
— Juste quelques photos sur Instagram. C'est un exutoire, le moyen de faire en sorte que la vie soit jolie. Mais les gens n'ont pas besoin de ça, ils n'ont pas besoin de moi. Moi, oui, j'ai besoin d'eux mais il me manque... il n'y a pas...
— ... de retours ?
— Oui ! Je fais plein de choses mais je ne les montre pas, je me dis que ça ne sert à rien. ●●●

"MES PARENTS SE SONT REMIS ENSEMBLE POUR M'AVOIR. **PEUT-ÊTRE QUE JE PORTE CE FARDEAU"**

• MADELEINE •

●●●

— En vous écoutant, Madeleine, j'ai l'impression que vous avez passé votre vie dans une salle d'attente.
— Exactement !
— La question est : "En attente de quoi ?" D'une reconnaissance de la part de vos parents ? De l'arrivée du prince charmant ? L'attente arrête le temps. Je pense que ce que vous attendez se trouve du côté de la sphère intime. Si c'était social, vous organiseriez des expositions par exemple ou vous publieriez des livres. Ce que vous ne faites pas. Il me semble que ça tourne autour de vos parents, peut-être de votre mère. J'ai compris qu'elle était sympathique, fiable, soutenante mais vous m'avez dit que l'amour ne faisait pas partie de son langage. Comme si votre mère avait une relation fonctionnelle avec vous.
— C'est exact. On parle deux langues différentes et je n'ai pas le capteur de son amour à elle.
— Cela vient probablement de loin. Sa propre mère ne lui témoignait pas beaucoup d'affection non plus. Or, on apprend à aimer en étant aimé. Si on est aimé, on peut s'aimer et après on peut donner de l'amour.
— Je comprends. Nous, on ne se dit jamais "Je t'aime", on ne se touche même pas ! Ce contact physique, je l'ai souvent cherché, auprès de mes amies filles d'ailleurs, en regardant simplement un film ou en mangeant des gâteaux. Mais qu'est-ce que je peux faire ? Un psy m'a dit un jour : "On ne peut pas aller chez le boucher pour demander du poisson !"
— [Rire] Quelle formule ! Ce n'est pas simple de renoncer à ce qu'on n'a pas eu, Madeleine. C'est un cheminement. Vous êtes seule et, en vous écoutant, je me dis que vous laissez un vide, peut-être délibérément, en attendant que quelqu'un vienne le remplir en vous témoignant de l'amour. Inconsciemment, vous espérez que votre mère vous prenne dans ses bras. Le problème, c'est qu'il est peu probable que cela arrive.
— Je pensais que le problème venait de mon père. À cause de mes difficultés avec les hommes...

"J'AI L'IMPRESSION QUE VOUS AVEZ PASSÉ VOTRE VIE **DANS UNE SALLE D'ATTENTE"**

• ROBERT NEUBURGER •

Mais ce que vous dites me parle. Lui et moi, même si on est peu en lien, on a la même sensibilité, ça fonctionne, on se comprend, il y a une connexion. Avec ma mère, non. Je me souviens que, petite, je me cachais dans la maison. Je voulais savoir s'ils allaient m'oublier en prenant la voiture.
— Et alors ?
— Parfois, ça prenait du temps. Ils s'apercevaient de mon absence dans le parking ! Je ne suis plus cachée aujourd'hui. Mais je suis dans cette salle d'attente et je n'arrive pas à en sortir.
— Vous pourriez déjà identifier la nature de votre attente, puis reconnaître que votre mère n'est pas en mesure de vous donner ce que vous attendez.
— Et qu'est-ce que je fais de ce vide ?
— Si vous avez déjà l'idée d'en faire quelque chose, c'est un bon début. Chacun trouve des solutions en fonction de ses compétences, elles ne sont pas standards. Je ne vous vois pas en thérapie : vous y avez passé des années, c'est à vous d'inventer la suite maintenant. Votre passion pour l'art peut vous aider à vous détacher. L'écriture, les collages, la photographie vous feront avancer sur le chemin de la renonciation. Puisque vous dites être à une étape de votre vie, c'est peut-être l'occasion de développer cet aspect-là. Avec l'idée de recevoir une reconnaissance sociale plutôt qu'intime, pourquoi pas ?
— Vous croyez que cela peut intéresser quelqu'un ?
— Faites-le et vous verrez bien ce qui arrive, non ? » ●

***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…

MADELEINE

« Je me demandais ce que le Dr Neuburger allait pouvoir percevoir de moi en seulement une heure. Et j'ai été bluffée ! Il a su envoyer les fléchettes aux bons endroits. Cette idée d'être une enfant de la réconciliation a eu beaucoup d'impact, comme si un vieux schéma s'était déconstruit. Ce qu'il m'a dit sur ma mère m'a aussi marquée : je ne dois pas attendre sa reconnaissance, j'en ai parlé avec elle d'ailleurs. Cet entretien m'a apporté une nouvelle dynamique, il n'a pas juste été une expérience ponctuelle, on n'était pas dans le fatalisme ou le déterminisme, on était dans la vie. Le Dr Neuburger m'a éclairée de ses idées, de ses conseils mais c'est comme s'il m'avait donné la possibilité de m'en saisir, moi, comme s'il m'avait outillée. Et c'est un beau cadeau. »

ROBERT NEUBURGER

« Madeleine est touchante. Sa fidélité à l'égard de sa mère est sans faille. Mais on ne peut vivre que d'espoir, espoir que sa mère finisse par lui donner ce qu'elle attend depuis si longtemps, de l'amour plus que du soutien. En attendant, le temps passe, et de vie, on n'en a qu'une. Comme l'écrit Pascal Quignard, et il sait ce qu'il en est car il a vécu les mêmes carences : "La vie de chacun d'entre nous n'est pas une tentative d'aimer, elle est l'unique essai[1]." C'est donc à une invitation à la vie que je convoque Madeleine ! »

1. *Vie Secrète* de Pascal Quignard (Gallimard, "Folio", 1999).

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

STOP AUX BOUFFÉES DE CHALEUR !

Bouffées de chaleur ? Sueurs nocturnes ? Fatigue ? Autant de symptômes qu'une femme rencontre pendant sa **ménopause et périménopause**. Plus de **8 femmes sur 10** qui ont testé **MÉNOCIA® BOUFFÉES DE CHALEUR** ont déclaré ressentir une diminution de l'intensité de leurs **bouffées de chaleur** et **sueurs nocturnes***. Complément alimentaire **sans hormone, ni phytoestrogène et fabriqué en France.**



Disponible en pharmacies, parapharmacies et sur www.gyngyn.fr.
*Étude d'usage menée par l'Institut d'études & sondages Expansion Consulteam entre novembre et décembre 2023 chez 100 femmes sujettes aux troubles liés à la ménopause et en aménorrhée depuis 1an.

DITES ADIEU AU MAL DES TRANSPORTS !

Voiture, bus, bateau, train, avion, les bracelets d'acupression Apaisenausées de Sea-Band soulagent sans médicaments les nausées et vomissements liés au mal des transports. Ils soulagent également les nausées et vomissements post-opératoires et post-chimiothérapies. Ils peuvent s'utiliser même si les nausées ont déjà débuté. Leur efficacité est cliniquement prouvée. Sans aucune contre-indication connue. Ils sont confortables et réutilisables. Dès 3 ans.



Apaisenausées de Sea-Band est un dispositif médical de classe I. Disponibles en pharmacies et parapharmacies.
Boîte de 2 bracelets d'acupression. 14€90 www.sea-band.fr

LA RÉVOLUTION DES STICKS !

Impossible de se rater ! Leur texture crémeuse se fond à la peau pour un **teint radieux** en 3 min. chrono !
1- **J'ensoleille** avec le bronzer (poudre de soleil en stick)
2- Je donne **bonne mine** avec le Baume & Blush
3- J'illumine avec l'Highlighter



- Min. **95% d'ingrédients d'origine naturelle**
- Ne collent pas
- Zéro démarcation
- Pas besoin de pinceau

27€, le Fantastick, En pharmacies et sur www.pomponne-makeup.com - Code promo -15% : PSYCHO15

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

PSYCHOLOGIES

SÉJOURS

L

à Pornic

Un programme unique

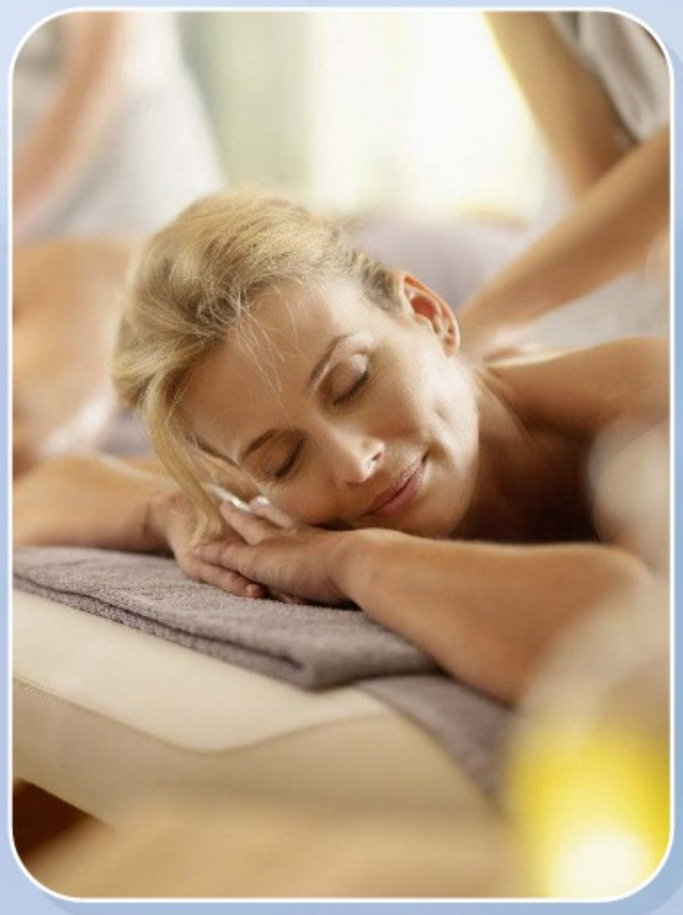
et conçu pour les lecteurs de

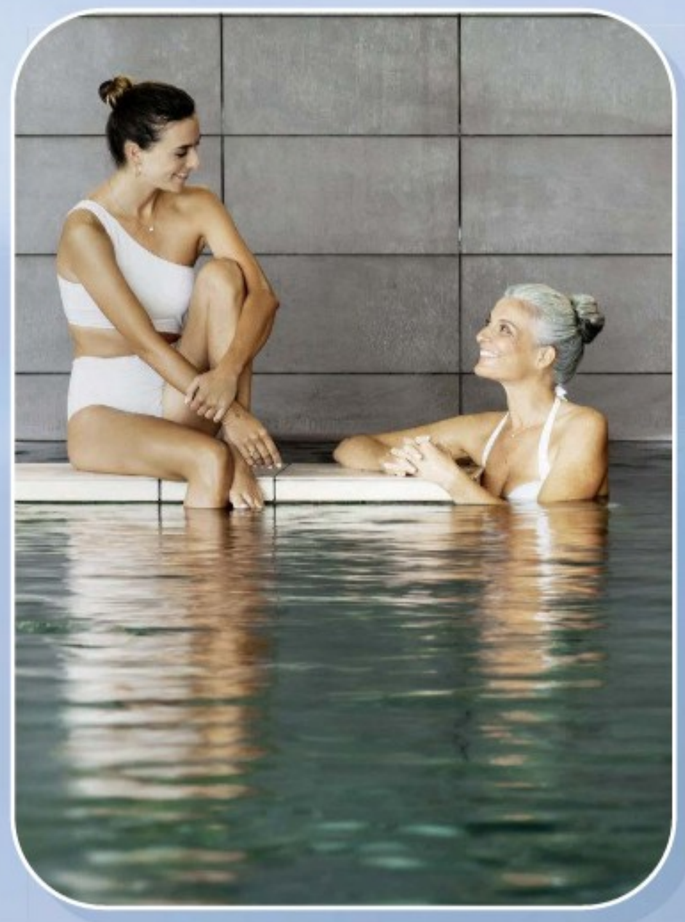
6 jours / 5 nuits

ont conçu une thalasso autour Nous vivons de plus en plus longtemps… mais nous souhaitons rester en forme ! A travers composé de soins de thalasso, de massages, d'une conférence, d'atelier et de séances pratiques, vous ferez le plein d'énergie et de conseils adaptés. au superbe centre , avec un accès libre et gratuit à l'Espace Forme et à l'espace fitness.

Renseignez-vous vite !









Votre programme

6 soins thalassos

- 3 bains hydromassants aux algues
- 1 douche apaisantes à affusion
- 2 applications d'argile des Moutiers

2 massages

- 1 massage aromatique aux huiles chaude
- 1 massage californien NOUVEAU

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

3 séances pratiques

- 1 séance d'aqua-pilates
- 1 séance de dream machine NOUVEAU
- 1 séance d'oligoscan NOUVEAU

1 atelier & 1 conférence

- 1 atelier forme-équilibre (gym-posturale) NOUVEAU
- 1 conférence : « Comment le microbiote influence notre cerveau » NOUVEAU

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

OU

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

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

M086 # L1598523
Code article : 784637

Nom* : ..... **Prénom* :** .....

Adresse* : .....

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

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

Date de naissance : |_|_| |_|_| |_|_|_|_| (pour fêter votre anniversaire)

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

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

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

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

VOYAGES LECTEURS

4_111524215

DES NOUVEAUTÉS
DES SOINS
DES INSPIRATIONS



SHUTTERSTOCK

C'EST À VOUS

Faut-il prendre des compléments alimentaires ? Si oui, lesquels ? Valentine Pétry fait le point. En revanche, comme chaque rentrée, nous sommes certain.e.s de nous réjouir des nouveautés qui font du bien, comme la redécouverte de parfums mythiques ou la mise en avant des couleurs qui vont résonner en nous. Et puis, on salue la camomille, douce et réconfortante.

QUOI DE NEUF EN beauté ?

Quels petits plaisirs la rentrée nous réserve-t-elle ? Des couleurs pour nous harmoniser avec le monde, des fragrances rétro réconfortantes ou des façons amusantes de prévenir l'avenir… Cinq pistes pour mettre en joie notre quotidien.

PAR **MONIQUE LE DOLÉDEC**

1. CULTIVER LE BIEN-VIEILLIR

D'ici 2050, une personne sur six dans le monde aura plus de 65 ans ! Lors d'un récent symposium, les dirigeants de L'Oréal ont révélé comment, partout sur la planète, la beauté est devenue un des piliers de la longévité. Plutôt que de gérer les maladies liées à l'âge, on cherche à ralentir le processus du vieillissement lui-même à l'aide des procédures régénératives, qui prolongent le bien-être à long terme. En tête des intentions, le changement de régime alimentaire, l'envie de massages et de soins du visage par des pros, l'intérêt pour la luminothérapie, le sauna, les lasers et les compléments alimentaires. Un grand changement de vision dont s'est emparée la communauté des biologistes et médecins, qui ne parlent plus de l'âge d'état civil, mais de l'âge biologique.

LE FITNESS DE LA PEAU

Aux fractions de peptides de collagène stimulants, Biotech Plankton nourrissant et caféine drainante. Lait corps raffermissant Collagen Fit, **Biotherm,** 400 ml, 35 €.



LA ROUTINE ANTI-ÂGE

Elle renforce les défenses naturelles contre le vieillissement interne et les facteurs externes grâce à un bio stimulateur du métabolisme cutané. Absolue Longevity, The Soft Cream, **Lancôme,** 60 ml, 290 €.



LE SÉRUM COMPLET

Bêta-glucanes, extraits de ginkgo, d'algue et de vigne rouge agissent en synergie pour restructurer les systèmes cutanés. Sérum essentiel longévité, Sisleÿa, **Sisley,** 30 ml, prix sur demande.



2. SE MUSCLER EN S'AMUSANT



51 % des Français pratiquent une activité sportive pour réduire stress et anxiété[1]. Pourquoi ne pas essayer les Pilates, danse et hot yoga dans une ambiance clubbing ? Ce nouveau genre voit le jour pour « se libérer du stress urbain tout en gagnant en confiance en soi et en faisant le plein d'endorphines », affirme la fondatrice du Club Lulu, Lucile Clergerie. Ses quatre cents mètres carrés, mi-boutique mi-appartement, décorés de papier peint mamie, de vestiaires roses et de fauteuils capitonnés sont une invitation à décomplexer ces moments pour soi. Le message second degré met d'emblée le sourire aux lèvres : « Santé, gloire et beauté. » À suivre.

1. Étude OpinionWay pour les salles de sport Basic-Fit, menée sur 1 005 Français en 2024.

Club Lulu, 59, rue de Richelieu 75002 Paris clublulu.paris.

FUSE/GETTYIMAGES - SHUTTERSTOCK - DR



... 3. S'ANCRER DANS LE PASSÉ

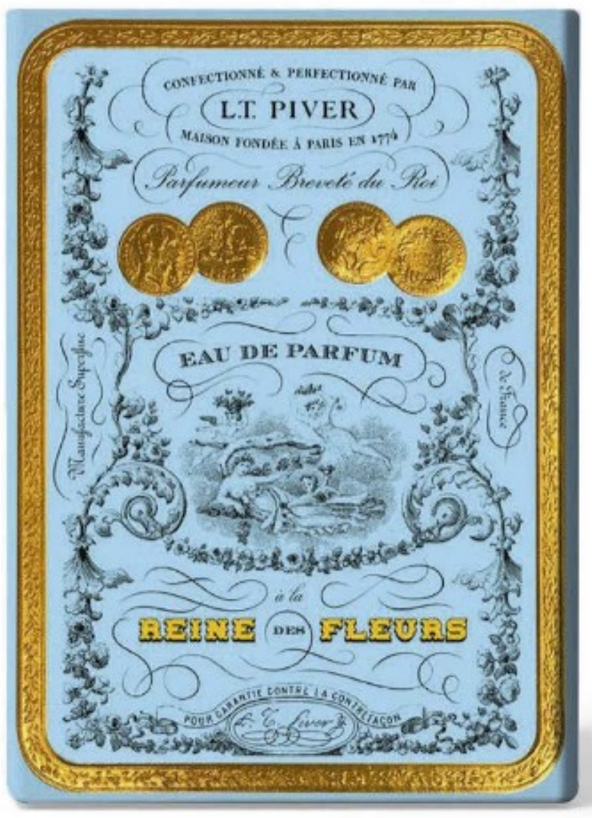
« Les individus cherchent à retracer un héritage pour revisiter leurs rituels de soins à travers des mythologies fantastiques, des fragments historiques ou par l'influence de la culture populaire », selon le bureau de tendances Peclers. Rassurant, dans un monde où le virtuel tend à nous arracher à nos racines. Les grandes maisons en profitent pour célébrer leurs icônes. Ainsi le célèbre Shalimar, qui nous met toujours en émoi malgré ses 100 ans ! D'autres, comme Astier de Villatte ou Officine Universelle Buly, ont, dès leur création, misé sur cette esthétique inspirée des débuts de la parfumerie moderne. Flacons et étiquettes reprennent les formes et le charme rétro des objets de la fin du XIXe siècle. Les fragrances 2025 sont poudrées comme des boudoirs et cuirées comme des bottes de hussards, ou flirtent avec les colognes jardinières et les décoctions d'herboristes. Une vision rétro du beau qui provoque le coup de cœur.





NECTAR D'EXCEPTION

Pour fêter les 100 ans de Shalimar (1925), Delphine Jelk réinterprète l'accord ambré le plus célèbre de la parfumerie : fraîcheur de la bergamote, douceur des baumes et de la vanille mise en majesté, puissance de ses facettes cuirées... Le parfum mythique dans son flacon piédestal Art déco maintient son rôle de relais entre les générations. Shalimar l'Essence, **Guerlain,** 30 ml, 86 €.





RENAISSANCE

Étiquettes originales et flacons colorés, pour la renaissance de cette maison existant depuis 1774. Verveine, thym et romarin pour l'eau de parfum À la Reine des Fleurs, **L.T. Piver,** 100 ml, 190 €.



RAFFINEMENT XXE SIÈCLE

Héritière d'une histoire familiale, Véronique Spoturno vient de créer sa propre marque, épaulée par Christopher Sheldrake, un grand nez d'un raffinement exquis. L'Âme du phénix sent le bois brûlé, le tabac et l'encens. Barbicaja, la brise marine et l'oranger corse. Alphée, les agrumes et l'ambre. **Maison Spoturno,** 60 ml, 260 €.

SHUTTERSTOCK – DR



4. CONSULTER UN ALGORITHME POUR DE BEAUX CHEVEUX

L'intelligence artificielle s'invite au salon (de coiffure). Les nouveaux outils de diagnostic permettent d'en savoir plus sur l'état de forme de notre cuir chevelu et de nos cheveux en capturant rapidement des images à l'aide de petits appareils à lumière (blanche, polarisée ou UV) et en analysant les informations clés, comme la mesure de sébum, les pellicules, l'épaisseur des cheveux, la densité capillaire, la sensibilité, la chute de cheveux. Une personnalisation qui débouche sur des recommandations de soins adaptés. On découvre par exemple qu'avant de nourrir ses longueurs, il vaut mieux commencer par calmer son cuir chevelu irrité.

Diagnostic prédictif K-Scan par **Kérastase** (voir les coiffeurs qui le proposent sur kerastase.fr). Ou Capilliscope Dermostat+ chez **René Furterer,** 22, boulevard des Capucines, 75009 Paris (30 minutes, 40 €).

5. CHOISIR DES COULEURS HARMONISANTES

Est-ce que des couleurs peuvent nous mettre en harmonie avec le monde ? C'est ce que soutient Laurie Pressman, vice-présidente de Pantone Color Institute, société spécialisée dans la création de nuanciers, notamment pour les cosmétiques. « L'harmonie incarne une culture de connexion, d'unité, ainsi que la synthèse de notre bien-être mental, spirituel et physique. » C'est ainsi que la teinte Mocha Mousse (Pantone 17-1230 TCX pour être précis), un marron chaud évoquant cacao, chocolat et café est devenue la couleur de 2025, évocatrice de « nos désirs de confort et de plaisirs simples ». Un brun sophistiqué, base chromatique des palettes dites *nude,* qui se décline autant sur les lèvres que sur les yeux ou les ongles, et même pour le teint afin de redessiner les contours du visage. Associé cet automne à des beiges ou des taupes, il crée un *makeup no-makeup* ultra-naturel ; aux côtés de roses anciens ou de kaki doux, il signe délicatement l'entrée dans l'hiver ; côtoyant un bleu lavande ou un mauve délicat, il marque notre besoin de romantisme. ●



CHIC COUTURE

Inspirée par les boutons que Gabrielle Chanel affectionnait pour signer le style d'un vêtement. Palette Les Quatre Ombres Boutons, collection Bouton Mademoiselle, **Chanel,** 82 €.



BRUN MALICIEUX

Pour un maquillage lumineux en ton sur ton. Palette ombres à paupières Diorshow 5 couleurs, N° 664 Wild Beige, édition limitée Miss Dior, **Dior,** 75 €.



ÉLÉGANCE INTEMPORELLE

Un rose fumé nimbé d'un voile mauve au fini satiné. N° 55 rose mauve, édition limitée, Rouge Hermès, **Hermès,** 75 €.

Faut-il se fier aux COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?



Poudres, gélules, *gummies*, leurs promesses répondent à tous les tracas : faire repousser les cheveux, aider à dormir, calmer les bouffées de chaleur… Nos conseils pour éviter de tout gober.

PAR **VALENTINE PÉTRY**

Le marché des compléments alimentaires connaît une croissance folle ! 61 % d'entre nous en consomment, selon une étude Harris Interactive pour Synadiet[1], le syndicat national des compléments, menée début 2024. Parmi les best-sellers : les probiotiques, qui représentent plus d'un cinquième de la croissance des ventes en volumes en pharmacie, et le collagène. Trop, c'est trop ?

Face à cette explosion, les pouvoirs publics sonnent l'alarme : en mars dernier, l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) appelait à une consommation « éclairée » et mettait en garde contre les dangers de la mélatonine. L'agence rappelle que la majorité de la population française n'est pas carencée, sauf en vitamine D. Mais certains nutritionnistes mettent aussi en avant les carences en magnésium et en fer chez les femmes.

« Un complément alimentaire ne pourra jamais remplacer un aliment, chacun présente une structure unique qui fait que les nutriments agissent toujours mieux, rappelle Émilie Steinbach, docteure en biologie intégrative, plus connue sous son pseudo @TheBrainGutScientist et autrice de *Votre santé optimisée* (Marabout, 2025). Certaines molécules, comme la vitamine A ou la vitamine E, changent de fonction à haute dose, devenant des oxydants, ce qui peut être nuisible, chez les fumeurs par exemple. »

Alors, faut-il s'en passer ? Les compléments alimentaires restent un outil de prévention intéressant. « La médecine préventive est en train d'être comprise et promue par les pouvoirs publics, constate Cyrille Telinge, fondateur des Laboratoires Novexpert. Nous faisons face à une explosion des maladies métaboliques modernes contre lesquelles il n'y a pas de médicaments miracles. Bref, nous devons adapter notre style de vie pour prévenir plutôt que guérir. » Il convient tout de même d'éviter le cumul de compléments alimentaires dans le même temps, pour ne pas faire des associations douteuses et risquer la surdose. « Au cas par cas, ils peuvent être utiles, confirme Émilie Steinbach, mais il faut faire un bilan pour le déterminer. » Faites-vous accompagner par un médecin, un nutritionniste ou un diététicien certifié, qui pourra aussi prescrire une analyse de sang. Enfin, tous s'accordent à dire de ne pas les consommer au long cours, mais plutôt en cure.

ACHETER EUROPÉEN

La législation européenne autorise plus de deux mille actifs (liste disponible sur legifrance.gouv.fr). Mais sur Internet, on a accès à des produits fabriqués dans le monde entier dont on ne sait pas s'ils respectent les normes européennes. « Les entreprises françaises ou qui vendent en France sont contraintes d'envoyer leur packaging à une plateforme contrôlée par la DGCCRF, qui vérifie leur conformité, explique Cyrille Telinge. Un label exigé par les pharmaciens. »

SUIVRE LES AJR

Les (AJR) apports journaliers recommandés sont une indication d'efficacité. En sachant que si la dose indiquée sur les packs est supérieure à 100 %, ce n'est pas forcément mauvais, car 30 % de la population ont un système digestif déficient. Pour les vitamines, on peut viser entre 50 et 200 % par jour. Pour vérifier ●●●

TATEVOSIAN YANA/GETTY IMAGES

●●●

s'il y a des interactions négatives dans la formule (des plantes dont l'effet s'annule, par exemple), on peut prendre conseil auprès d'un professionnel de santé.

S'INFORMER SUR LA BIODISPONIBILITÉ

« Certains minéraux (comme le sulfate de fer ou l'oxyde de magnésium) peu coûteux sont mal absorbés et parfois irritants, explique Laurence Assedou, directrice de l'innovation chez Terravita. Nous cherchons des formes mieux assimilables et douces pour le système digestif, comme le bisglycinate de magnésium ou de fer, beaucoup plus efficaces. » C'est également le cas du glutathion, peu absorbable, remplacé par des précurseurs, comme le sélénium, ou le resvératrol, un antioxydant, mieux assimilé lorsqu'il est couplé à la quercétine.

PRIVILÉGIER LES EXTRAITS TITRÉS

Il s'agit de l'indication de proportion de molécules actives contenues dans une plante. « Les publications universitaires travaillent sur les molécules actives », affirme Cyrille Telinge. Les fabricants qui proposent des extraits titrés s'assurent de récolter les ingrédients de manière stable, toujours au même endroit, pour assurer une fiabilité du titrage, c'est un gage de qualité. Vous pouvez aussi traquer les extraits de plantes boostées : « Seule une partie de certaines plantes contient une forte teneur en molécule active qui peut être sélectionnée : par exemple, l'indication 1.10 signifie que 10 kilos de plantes ont été utilisés pour obtenir 1 kilo de la partie active. »

DÉCRYPTER LES ÉTUDES

De nombreux compléments alimentaires « beauté », destinés à la peau, les ongles ou les cheveux, revendiquent des études cliniques. Mais attention, certains affichent des résultats d'études universitaires qui n'ont été menées que sur un seul ingrédient, et pas sur le produit fini dans sa globalité. Rien n'oblige les marques à vérifier l'efficacité de leur produit. ●

1. « La consommation des compléments alimentaires en France », étude Harris Interactive pour Synadiet, 2024.

SHOPPING FORTIFIANT



ANTI-CHUTE

Une formulation à toute épreuve. Compléments alimentaires Cheveux forts, **Novexpert,** 42 gélules, 19,90 €.

HYDRATANT

Acide hyaluronique, collagène marin, coenzyme Q10. Complexe acide hyaluronique, **Terravita,** 60 gélules, 22,90 €.





ANTI-STRESS OXYDATIF

Précurseurs de glutathion, antioxydants et minéraux, une formule complète. Télomères immunité Protect, **Telostim,** 56 gélules, 42,95 €.

GLOBALE

Un complexe d'huiles oméga-3, 6, 7 et 9 pour agir sur l'inflammation et l'hydratation de la peau et des ongles. My essentiels peau & cheveux, **Miyé,** 50 ml, 45 €.





REPULPANT

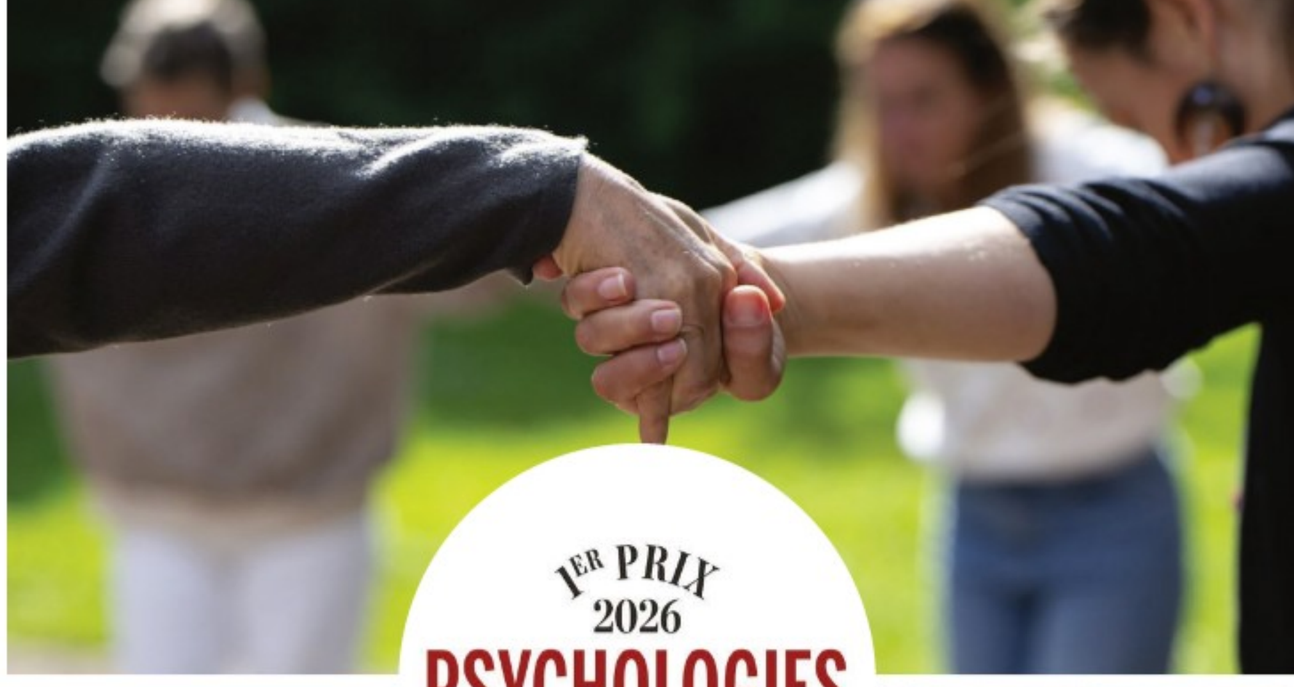
Valérie Espinasse, spécialiste de la micronutrition, lance sa gamme, dont ce mélange d'acide hyaluronique, de collagène marin, de probiotiques, d'astaxanthine. Méthode Espinasse, **Skin,** 60 gélules, 75 €.

DR

The Positive Place

Organisme de Formation
✨ Intelligence Émotionnelle ✨

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : Actions de formation



1ER PRIX 2026
PSYCHOLOGIES
CATÉGORIE
MIEUX-ÊTRE



Une immersion sensible pour développer son intelligence émotionnelle

Et si, en deux jours, tout se transformait ?

ÉMOTIONS EN SCÈNE n'est pas seulement une formation, c'est un véritable espace sacré et vibrant, où l'on ose ressentir, relâcher et renaître.
Dans un lieu inspirant, hors du temps, vous allez explorer votre intelligence émotionnelle à travers la voix, le corps, le rire et la présence.
Danse consciente, chant spontané, yoga du rire, visualisation, test EQ-i 2.0… autant de portes vers une vérité plus grande.

- Quelle magie pourriez-vous découvrir en vous ?
- Quelle force attend d'être révélée, juste là, derrière vos blocages ?

Deux jours pour vous reconnecter à ce qui fait battre votre cœur.

Une respiration. Une invitation à l'essentiel.









Émotions en Scène

Instagram
@CLEMENCE_THEPOSITIVEPLACE



LA CAMOMILLE

Un concentré de sérénité

En tisane, cette jolie fleur au cœur jaune nous mène vers de doux rêves. Ses propriétés calmantes font aussi le bonheur des épidermes et chevelures fragiles. À redécouvrir à toute heure.

PAR **MONIQUE LE DOLÉDEC**

Dans la grande famille des astéracées, je demande les espèces de camomille médicinale : la plus petite (trente centimètres), la camomille romaine (*Chamaemelum nobile* ou *Anthemis nobilis*), et la camomille matricaire (*Matricaria chamomilla* ou camomille allemande), qui monte jusqu'à soixante centimètres. Ces deux plantes sauvages ou cultivées fleurissent entre juin et septembre. La première, la romaine, est la plus courante en infusion. Elle pousse facilement du côté de la façade atlantique de l'Europe (France, Portugal, Espagne, Royaume-Uni, etc.). La deuxième, la matricaire, a aussi des propriétés médicinales appréciées depuis des siècles puisque les auteurs grecs du IIe siècle avant J.-C. la citent comme diurétique contre les maladies du foie. L'herboriste Céline d'Auria rapporte, dans son ouvrage *Plantes de moines* (Leduc, 2024), que ces derniers l'appliquaient en compresse, en poudre ou en pommade pour soigner l'eczéma et les inflammations, et la proposaient en rinçage pour blondir les cheveux et prévenir des poux.

C'est aussi cette camomille matricaire qui a été sélectionnée il y a plus de quarante-cinq ans par Yves Rocher pour devenir l'emblème de traçabilité de la plante jusqu'à la peau. « Nous la cultivons dans nos champs sur soixante hectares à La Gacilly, en Bretagne, selon les principes de l'agriculture biologique, rapporte aujourd'hui Cécile L'Haridon, directrice agroécologie et botanique de la marque. La récolte se fait au mois de mai, à son pic d'activité, quand la concentration en actifs est optimale. » La fleur est alors prélevée, mise à sécher, puis extraite pour produire, selon les besoins, un hydrolat (lire page ci-contre), un macérat huileux ou un extrait au CO_2 supercritique. Ce dernier offre « des composés aromatiques aux propriétés apaisantes et protectrices ». Quant à l'huile essentielle, elle contient de l'alpha bisabolol et du chamazulène, des molécules anti-inflammatoires et antioxydantes. Côté parfum, on dit qu'elle sent l'herbe, la pomme et le thé. Rien ne manque au charme de la camomille. ●

SHOPPING DOUCEUR

1. En fond de teint : à l'eau de camomille, Teint radiance, **Yves Rocher,** 30 ml, 39,90 €.

2. En soin calmant : une macération de fleurs de camomille romaine dans de l'huile d'amande douce, **Aroma-Zone,** 30 ml, 7,95 €.

3. En illuminateur cheveux : Élixir éclaircissant Ultra Doux Soleil de camomille, **Garnier,** 120 ml, 9,79 €.

4. En lotion rafraîchissante : Lotion tonique hydratante, **La Rosée,** 200 ml, 14,90 €.

5. En parfum : enrobée de feuille de magnolia et de bois de cèdre, eau de parfum Aurner, **Aesop,** 50 ml, 165 €.



1. 2. 3. 4. 5.

IMAGE GÉNÉRÉE PAR UNE INTELLIGENCE ARTIFICIELLE – DR

HYDROLAT



Issues des plantes par distillation, ces eaux végétales font leur retour, fortes de leurs vertus cosmétiques et écologiques. Sur la peau : fraîcheur et douceur.

PAR **GABRIELLE STÉRIN**

Baptisé « eau florale » lorsqu'il est issu uniquement des fleurs, l'hydrolat est obtenu par distillation à la vapeur d'eau d'une plante. Par ce procédé, on récupère deux extraits : l'huile essentielle, ultra-concentrée, et l'hydrolat, beaucoup plus léger. Ce dernier contient les molécules aromatiques solubles dans l'eau. Elles sont présentes en faible quantité, mais suffisamment pour avoir des effets bénéfiques sur la peau. Ainsi l'hydrolat de verveine citronnée apaise les coups de soleil, celui d'immortelle agit sur les rides, tandis que celui de fleur d'oranger soulage peaux sèches et sensibles. « En matière d'efficacité, tout dépend de la qualité, de la fraîcheur mais aussi de la quantité des plantes utilisées », précise Sophie Guilbaud, directrice scientifique Sanoflore.

En plus de leur douceur, ces eaux végétales ont un impact environnemental réduit, l'hydrolat étant le « second » produit d'un procédé existant (celui de l'obtention des huiles essentielles). Résultat : c'est un ingrédient simple, utile, peu transformé, qui s'inscrit dans une démarche de beauté circulaire. Certaines marques (Madame d'Alexis, Douces Angevines ou La Canopée) vont même, dans leurs formulations, jusqu'à remplacer l'eau neutre classique par des hydrolats contribuant à l'efficacité de l'ensemble.

À la maison, on l'apprécie pour sa polyvalence : en spray, il rafraîchit le teint ou parfait le démaquillage ; déposé au coton sur la peau, il fait office de lotion tonique ; versé dans l'eau du bain, il favorise la relaxation. Il peut aussi calmer un cuir chevelu sensible, s'employer en eau de rinçage après un shampoing ou s'intégrer à une recette de cosmétique maison. Reste à bien le choisir, idéalement pur, bio, sans ajout d'alcool ni conservateur, et à le maintenir au frais à l'abri de la lumière et de la chaleur. ●

SHOPPING ESSENTIEL



1. Pour sa formule non diluée, à 99 % d'ingrédients d'origine naturelle. Véritable Eau florale de fleur d'oranger, **Sanoflore,** 200 ml, 10,95 €.

2. Pour le couple acide glycolique-hydrolat de citronnelle. Lotion tonique exfoliante L21, **Typology,** 200 ml, 24 €.

3. Pour son herbe des rois, stimulante et régénérante. Lotion de beauté visage Rosa Mystica, **Douces Angevines,** 100 ml, 29 €.



L'initiative à saluer : un concentré à conserver

Passer de la cuisine à la salle de bains, c'est la particularité des hydrolats proposés par Céven'essences. Les eaux sont distillées artisanalement dans les Cévennes à partir de plantes fraîches cueillies localement selon un ratio strict : un kilo de plantes pour un litre d'eau aromatique et un résultat très concentré. Labellisés bio, ces hydrolats se conservent plusieurs années, sans réfrigération nécessaire. Deux cuillerées à café de leur romarin camphré diluées dans un litre d'eau peuvent aussi bien s'avaler pour un effet détox que se vaporiser en spray sur chevelure mouillée après le shampoing.
Hydrolat de romarin camphré, Cévenn'essences, 200 ml, 7,70 €, cevennessences.fr.

IMAGE GÉNÉRÉE PAR UNE INTELLIGENCE ARTIFICIELLE - DR

Le tahini, UNE PÉPITE VENUE D'ORIENT

La pâte de sésame, méconnue il y a encore peu, commence à s'imposer dans nos recettes. Avec ses nombreux bienfaits nutritionnels et sa touche d'exotisme, elle a tout pour plaire.

PAR **CÉLINE LISON**

On l'appelle indifféremment « tahini » ou « tahin », son nom libanais francisé. En Méditerranée, au Moyen-Orient et en Afrique du Nord, c'est une institution séculaire et sa production relève d'un savoir-faire ancestral.

Chez nous, encore rare il y a peu, on le trouve dorénavant en bocaux dans les épiceries bio ou les rayons « cuisine du monde ». Et pour cause : il est identifié, notamment par les végétariens, comme protéiné et bon pour la santé. Entre 2018 et 2024, le marché mondial du tahini est même passé de neuf cent cinquante mille à un milliard quatre cent mille euros.

DU SOLEIL EN BOCAL

Le tahini est préparé avec des graines de sésame décortiquées, torréfiées puis broyées. La pâte obtenue, légèrement crémeuse, peut parfois se compacter et il est alors nécessaire de bien la remuer pour retrouver une structure plus fluide. D'ailleurs, avec les pois chiches, le tahini est l'un des ingrédients phares du houmous (même si on peut aussi faire sans) : c'est lui qui va apporter cette onctuosité au mélange et un goût plus subtil.

En Irak et en Turquie, on se délecte de son petit goût de noisette, tartiné sur une tranche de pain grillé et parsemé de quelques gouttes de miel. Les amateurs aiment aussi y tremper leurs falafels.

GRAINES DE STARS

Le chef star Yotam Ottolenghi mélange cette pâte à un peu d'eau, d'ail, de jus de citron et de sel, pour obtenir une sauce tahini, qui relèvera tous les plats : légumes, poissons, viandes, salades composées... Et pourquoi pas l'essayer en « coulis sur une crème glacée à la vanille ou en tourbillon dans les brownies », propose encore le chef dans son best-seller *Simple* (Hachette pratique, 2018) ? Même le nutritionniste Jean-Michel Cohen recommande cette sauce, « pas si calorique par rapport à d'autres (500 calories environ pour 100 grammes). L'important est sa richesse en oléagineux. L'idéal : en consommer maximum deux cuillerées à soupe par repas ». On ne va pas se priver !

L'allié végé

Les graines de sésame sont une bonne source de protéines végétales (18 %) et sont très riches en fibres, en acides gras insaturés (les « bonnes graisses ») et en antioxydants. « Elles contiennent trois fois plus de fer que l'épinard (14 milligrammes pour 100 grammes) », souligne l'ingénieur agronome Claude Aubert, auteur d'*Amandes, noix, graines & Cie* (Terre vivante, 2020). Elles ont aussi une bonne teneur en zinc et en calcium : 20 grammes de sésame équivalent à un yaourt.

SHUTTERSTOCK

Nos deux recettes

1 Houmous et crackers aux graines

POUR 4 PERSONNES
Préparation : 25 minutes • Cuisson : 25 minutes

INGRÉDIENTS • **Pour le houmous** • 1 gousse d'ail • ½ citron • 3 brins de persil (ou coriandre) • 300 g de pois chiches en bocal • 1 c. à s. de pâte de sésame (tahini) • 1 c. à s. de graines (tournesol, lin, sésame) • 1 c. à c. de paprika • 1 c. à c. de cumin • Sel et poivre • **Pour les crackers** • 1 c. à s. de parmesan • 20 g de flocons d'avoine • 4 c. à s. de compote de pomme • 2 c. à s. de farine • 1 c. à s. de graines de courge • 1 c. à s. de graines de sésame • 1 c. à c. de graines de tournesol • 1 pincée de sel

Préparez les crackers. Préchauffez le four à 180 °C. Dans un saladier, mélangez les graines, les flocons d'avoine, la farine et le sel. Ajoutez la compote de pomme et 5 cl d'eau, remuez. Étalez la préparation en fine couche sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé. Saupoudrez de parmesan et enfournez pour 25 minutes. Laissez refroidir totalement.
Confectionnez le houmous. Pelez l'ail, égouttez les pois chiches en conservant 4 cuillerées à soupe d'eau de trempage du bocal. Pressez le citron. Mixez les pois chiches avec l'eau de trempage, l'ail, la pâte de sésame, le jus de citron, le persil ciselé (en garder 1 brin), le paprika, le cumin, du sel et du poivre.
Versez le houmous dans un bol, parsemez-le de graines, de persil et servez-le frais, accompagné des crackers grossièrement coupés.



2 Cookies chocolat sésame

POUR 4 PERSONNES
Préparation : 15 minutes • Réfrigération : 2 heures • Cuisson : 10 minutes

INGRÉDIENTS • 1 œuf • 155 g de farine • 120 g de beurre • 120 g de sucre • 100 g de tahini • 100 g de chocolat au lait • 100 g de chocolat noir • 1 c. à c. d'arôme vanille • 1/2 sachet de levure chimique • Graines de sésame • Sel

Mélangez dans un saladier le beurre mou, le tahini et le sucre.
Ajoutez l'œuf et l'arôme vanille puis mélangez à nouveau.
Incorporez en plusieurs fois la farine, la levure chimique et 1 pincée de sel en mélangeant entre chaque ajout.
Concassez les deux chocolats en grosses pépites puis ajoutez-les à la préparation. Mettez au frais pendant 2 heures.
Préchauffez le four à 175 °C. Chemisez une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Prélevez des boules de pâte à l'aide d'une cuillère et disposez-les sur la plaque en les espaçant bien. Parsemez de graines de sésame.
Enfournez les cookies pendant 10 à 12 minutes en surveillant la cuisson. ●

ANNE DEL SOCORRO ADOBESTOCK - SHUTTERSTOCK

Le seul service Beauté et Bien-être technologiquement personnalisé.

myieva™

La box beauté Résiste
Make-up Longue Tenue & Soin

Pour un make-up qui reste impeccable, même sous l'eau !

ÉDITION LIMITÉE

49€90

Valeur réelle
101€50



✓ 3 PRODUITS FULL SIZE ✓ 1 CRAYON YEUX OFFERT ✓ 1 MIROIR OFFERT

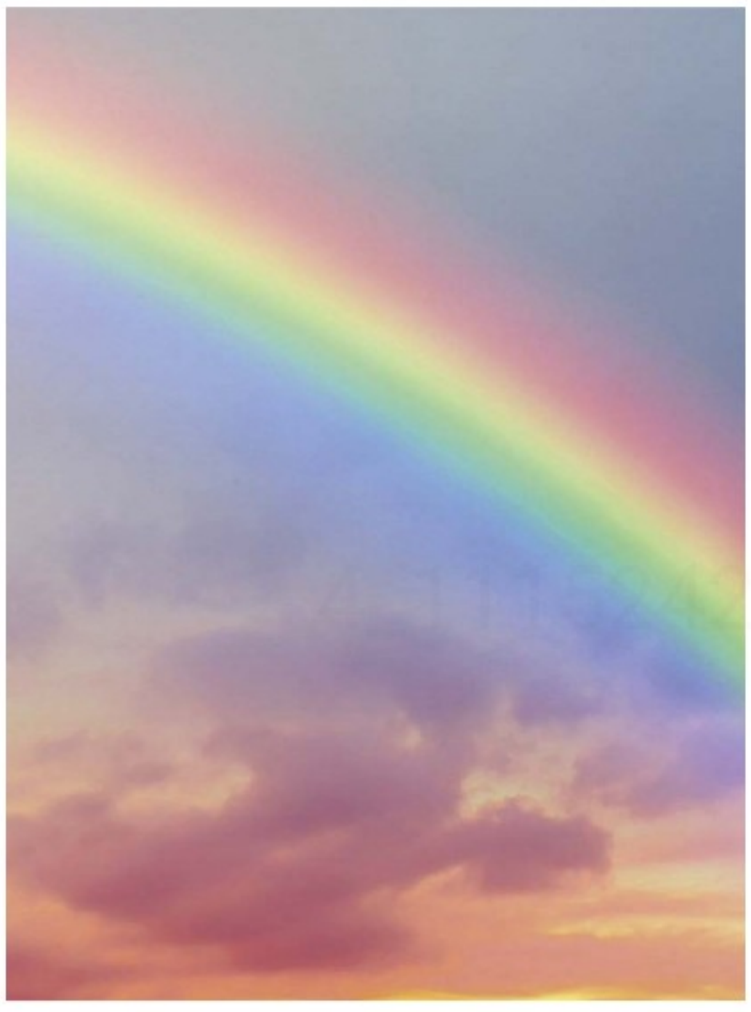
Disponible exclusivement sur myieva.com

Encre à Lèvres Longue Tenue Wonderskin (4 ml) Une encre à lèvres à la formule waterproof, avec une texture légère qui s'applique en un geste et reste intense sans dessécher les lèvres | **Sérum Soin des Cils Ricigel L'Atelier du Soucil (8 ml)** Un sérum alliant soin et effet glossy, les cils restent souples, intensément hydratés et subtilement courbés | **Gel Fixateur Transparent Browshape L'Atelier du Soucil (12 ml)** Un gel fixateur qui discipline les sourcils sans effet carton, avec une formule résistante à l'eau qui assure une tenue impeccable | **Crayon Yeux Les Gemmes L'Atelier du Sourcil Saphir Nuit (1,2 g)** Un crayon longue tenue à la texture crémeuse, il glisse facilement sur la paupière et ne bouge pas, que ce soit pour un trait précis ou un smoky eye | **Miroir de poche L'Atelier du Sourcil** Pour s'assurer que le make-up est toujours intact, même au retour de plage.

Dans les nuances de *L'ARC-EN-CIEL*

Ses couleurs se déclinent à l'unisson sans distinction de valeur. Une belle leçon céleste dont, parfois, l'humanité devrait s'inspirer.

PAR **FREDERIKA VAN INGEN**



LE TÉMOIGNAGE D'ALIX[1]

« Je suis maman d'une petite fille – au moment de cette histoire, elle a moins de 1 an – et d'un garçon de 6 ans alors. Je suis souvent seule le matin, ce n'est pas simple parce qu'il faut tenir la montre, lever tout le monde, prendre le petit déjeuner... Ce matin-là, mon fils, installé face à la fenêtre orientée à l'Est, me dit : "Maman, regarde le ciel !". En effet, il était d'un rose incroyable. Nous étions en automne, le soleil sortait de derrière la montagne. Je lui réponds en souriant : "Ah oui, il y a une ambiance particulière aujourd'hui." Ensuite, je "charge" tout le monde, les sacs, etc., dans la voiture, et la transhumance matinale vers l'école démarre.

Je me gare sur le parking, prends mon bébé dans les bras. À ce moment-là, mon fils et moi levons les yeux au ciel, sans vraiment savoir pourquoi. Et voilà que deux arcs-en-ciel se déploient entièrement, juste au-dessus de l'école ! Le temps semble suspendu. Une Beauté – avec sa majuscule ! J'en ai encore envie de pleurer quand j'y repense. Après, ça a été contagieux. J'ai reçu le sourire émerveillé de mon fils comme un ballon qui nous a enchantés. À chaque fois que des gens approchaient, c'est comme si le ballon continuait de circuler. Le fait d'être arrêtés, tout sourire, les yeux au ciel, a fait ricochet : tout le monde s'arrêtait, levait les yeux et souriait. En entrant dans la cour de l'école, j'ai eu la sensation d'être au cœur de quelque chose d'essentiel, d'une harmonie où tout était à sa place. »

CE QUE LA NATURE NOUS APPREND

« L'arc-en-ciel me renvoie à l'idée que toutes les couleurs font partie d'une seule et même palette, qu'elles ont toutes leur raison d'être, qu'elles peuvent se côtoyer, s'enrichir, comme nous tous sur ce trottoir. L'école est un lieu qui rassemble des personnes très différentes, où il y a des tensions, des conflits quelquefois. Mais, à cet instant, tout semblait suspendu ! J'ai aussi ressenti une sorte de fierté d'oser vivre cet émerveillement en public, et d'affirmer ainsi que oui, un double arc-en-ciel peut changer le cours des choses. »

ET SI VOUS ESSAYIEZ ?

La nature nous propose une palette de nuances : les verts sont multiples ; même le blanc a différentes nuances, celui de la neige, celui des nuages... Elle nous invite à les utiliser : lorsque vous ressentez une émotion forte, que vous avez une vision tranchée des choses, observez la nature et sa palette de couleurs et ressentez comment cela peut aider à nuancer votre regard, vos ressentis. ●

1. Alix Badre Greuzat est conteuse, musicienne et praticienne en écopsychologie. Elle a créé La Filigraine (lafiligraine.wixsite.com/la-filigraine) et propose des spectacles, animations et ateliers autour de la créativité, et des liens entre les humains et le vivant.

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

SHUTTERSTOCK

Le seul service Beauté et Bien-être technologiquement personnalisé.

myieva™

La box beauté Cheveux à Sec
Réparation Post-Plage

Pour sauver les cheveux abîmés par le sel, le chlore et les UV.

ÉDITION LIMITÉE

54€90

Valeur réelle
123€20



✓ 3 PRODUITS FULL SIZE ✓ 1 PRODUIT FORMAT VOYAGE ✓ 2 ACCESSOIRES OFFERTS

Disponible exclusivement sur myieva.com

Brume Hydratante Thermo-Protectrice ELENATURE (150 ml) Un spray qui protège des UV et hydrate, pour des cheveux protégés et subtilement texturisés | **Shampooing Soin Hydratant Anti-Casse IOMA (200 ml)** Un shampooing hydratant avec une formule réparatrice qui restaure les longueurs et renforce les fibres | **Masque en Baume Réparateur IOMA (200 ml)** Un concentré d'actifs nourrissants pour une fibre capillaire renforcée, des pointes moins cassantes et une brillance retrouvée | **Sérum Essence Hydratant IOMA (15 ml)** Quelques gouttes pour sceller l'hydratation, lisser les pointes et réduire les frisottis | **Chouchou et Furoshiki ELENATURE** Essentiels pour protéger les cheveux sans les mouiller, pour nouer une coiffure qui protège des UV, des frottements et pour maintenir les cheveux attachés tout en évitant les marques et la casse.

4_111524215

C'EST NOUVEAU

Peau réhydratée et parfumée, chevelure éclatante, teint rehaussé, notre sélection coup de cœur pour aborder la rentrée en beauté.



TEINT D'ÉTÉ

Pour prolonger la bonne mine fraîche des vacances, cet hybride de soin et maquillage apporte à la peau un voile teinté longue tenue insoupçonnable. Son délicat parfum de lilas et sa teneur en acide hyaluronique et vitamine C assurent le plaisir à l'utilisation et l'hydratation pour 24 heures.
Sérum teinté Effet seconde peau Skin Tint, Armani, 32 ml, 42 €.



DU BON PIED

Pour réhydrater les pieds mis à nus dans les sandales cet été, rien de tel qu'un bon crémage chaque soir avant de se coucher. Ce baume labellisé bio, au parfum floral frais, est un concentré réparateur idéal. Il a été concocté à base d'huiles d'argan, d'amande, de calendula, d'avocat et de carthame, d'aloe vera et de glycérine, ainsi que de gelée royale riche en nutriments essentiels. Que de bonnes choses…
Soin des pieds hydratant, Fleurance nature, 75 ml, 9,20 €, sur fleurancenature.fr.

RITUEL CORSE

Inspirées des rituels de beauté méditerranéens, les deux sœurs corses fondatrices de Casanera ont à cœur de transmettre les connaissances de leur grand-mère guérisseuse. Cette huile pour cheveux contient des extraits de plantes aromatiques de l'île comme l'immortelle et le ciste sur une base d'huile de jojoba. En masque profond après shampoing, en crème de jour sans rinçage ou en massage du cuir chevelu, elle est multi-usage, multi-plaisirs.
Soin capillaire Oliu di Fiori, Casanera, 100 ml, 85 €, au Bon marché ou sur casanera.com.



BAIN DE MINUIT

Conçue pour maximiser la récupération de la peau durant la nuit, cette crème au parfum reposant et à la texture enveloppante comme un oreiller, contient une dose de mélatonine, qui stimule les défenses anti-oxydantes. Complétée d'acide hyaluronique et d'eau volcanique riche en minéraux, elle contribue à renforcer la barrière cutanée. Au réveil, le visage est reposé, les joues réhydratées et rebondies, le teint éclatant.
Crème hydratante récupération nuit, Mineral 89, Vichy, 50 ml, 25,50 €, en pharmacies.





CLIN D'ŒIL

Né de l'expertise d'un laboratoire familial spécialisé dans les soins ophtalmiques, ce soin contour des yeux a fait le choix de formules sans conservateurs, grâce à la stérilisation et aux tubes *airless* en verre rechargeables. À l'intérieur, une approche minimaliste de quinze ingrédients maximum, dont deux sortes d'acide hyaluronique de haut degré de pureté. La juste dose efficacité/tolérance.
Contour des yeux multi-corrections, Laboratoire Clarté, 30 ml, 89 €, en pharmacies et sur clarte-laboratoire.com.

DR. PRIX PUBLICS DONNÉS À TITRE INDICATIF



FORMULE 3 EN 1

Très global, ce complément alimentaire soutient le volume et la force des cheveux[1], améliore l'éclat de la peau et contribue à la solidité des ongles[1]. Sa formule unique associe une forme brevetée de soufre OptiMSM[2] testée cliniquement, avec des acides aminés, des minéraux et de la vitamine C.

Peau, ongles, cheveux, Solgar, 22,70 €[3] les 60 comprimés. En pharmacies et sur www.solgar.fr. Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.

1. Le zinc contribue au maintien d'ongles et de cheveux normaux. 2. MSM pour Méthyl sulfonyl méthane.
3. Prix marketing conseillé.



PARFUM DE PEAU

La fameuse marque américaine créée par Emily Weiss arrive en France chez Sephora. Parmi les nouveautés à suivre, ce délicat parfum inspiré par l'odeur de la peau. Une brume légère à l'effet minéral salé qui se fond à l'*Osmanthus* et à l'abricot crémeux, et au velouté de l'ambre et des muscs. Évanescent.

Eau de parfum Glossier You Fleur, 50 ml, 88 €, chez Sephora.



FRAGRANCE DE PEAU

Quoi de plus raffiné que d'hydrater son corps avec un lait formulé par un grand parfumeur ? C'est ce que propose Aurélien Guichard avec ces gels douche et laits corps peau soyeuse, déclinés de ses fragrances best-sellers. On hésite entre l'effet pétale de Néroli Oranger, le zeste d'agrume de Cologne Cédrat, la douceur veloutée de Vanilla Powder.

Gel nettoyant et Lait hydratant Cologne Cédrat, Matière Première, 300 ml, 48 € et 58 €. Dans la nouvelle boutique, 306, rue Saint-Honoré, 75001 Paris, ou sur matiere-premiere.com.



LÈVRES HYDRATÉES

Fruit de la collaboration entre le parfumeur de renom et l'experte en cosmétique botanique autrichienne, ce petit flacon contient une huile à lèvres hydratante et lissante composée à 97,4 % d'ingrédients naturels, dont les huiles de graines de limnanthe, de jojoba et de tournesol, agrémentées d'un extrait de feuille de romarin des Alpes. Une fois testé, on ne peut plus se passer de son parfum frais de menthe et d'agrume.

Huile lèvres Diptyque x Susanne Kaufmann, 5 ml, 38 €.

AMÉLIE NOTHOMB en mal de mère



COUP DE CŒUR



Tant mieux
d'Amélie Nothomb
(Albin Michel, 216 p., 19,90 €).

Cela ressemble à un conte, un conte cruel. Pendant la guerre en Belgique, une petite fille doit repartir vivre chez une grand-mère qui se révèle être une sorcière. Adrienne souffre de la faim, de la solitude, d'une Bonne Maman aigrie qui porte si mal son nom. Pourtant, la petite, si intelligente, va réussir à dompter le dragon, rentrer chez elle et... demander des comptes. Alors que ses parents, infidèles tous les deux, se disputent et en viennent aux mains, Adrienne trouve du réconfort dans son imaginaire et... une cuillère en bois ! Dans son quartier cossu de Bruxelles, des chats disparaissent. Quelqu'un de sa famille les tuerait-il ? Entre une mère un peu folle, un père étrange et des sœurs fragiles, Adrienne pousse vite, découvre l'amour et se marie avec l'élu de son cœur. Tout est bien qui finit bien ? Cette histoire en cache en fait une autre. Celle de la branche maternelle de l'autrice où les grands-parents s'étripent, le secret règne et l'on assassine les chats. Que garde-t-on de ses parents ? Quelle dette contractons-nous auprès de ceux qui nous ont mis au monde ? En dévoilant les dessous d'une partie de sa lignée, Amélie Nothomb aurait pu sombrer dans l'aigreur. Dans ce texte si personnel, elle préfère miser sur l'amour, l'admiration, pour une mère qui niait la souffrance et les traumatismes subis. Après deux récits sur son père disparu, elle offre enfin, avec ce beau livre, un mausolée de mots à celle-ci, qui forcément touchera les filles, à jamais orphelines. ● **A.B.**

AMÉLIE NOTHOMB

Citoyenne belge, elle est née au Japon en 1966. Son premier roman, *Hygiène de l'assassin* (Le Livre de poche, 2004), réflexion sur la mort, fut un succès traduit internationalement. Depuis, elle a écrit trente-trois romans et obtenu le prix Renaudot pour *Premier Sang* (Le Livre de poche, 2023). Toute son œuvre est publiée chez Albin Michel.

DR

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

PHILOSOPHIE



Le Temps de la promesse
de Marina Garcés

On nous a trop promis – la lune, le salut éternel, la richesse illimitée – au point de démonétiser toute parole qui engage. Faute de promesses tenues (notamment par le monde politique), la société ne croirait plus à grand-chose, sinon à l'incertitude de l'avenir. La blessure est profonde ; la confiance, rompue. La philosophe catalane Marina Garcés persiste malgré tout à défendre ce concept « gênant et inattendu » qu'est la promesse et le résultat est très emballant ! Vous trouvez le monde brutal, cynique ? Promettez ! Signez un serment avec vous-même ! Nouez un pacte avec les autres ! Défiez l'avenir. La promesse, nous dit l'essayiste dans ce court traité, est un « engagement capable de traverser le temps », presque une marque d'héroïsme. La promesse revalorise la parole, guérit du présent perpétuel et nourrit les liens sur le temps long. **E.D.**

Traduit du catalan par Toni Ramoneda, Éditions de l'atelier, 120 p., 12,50 €, en librairies le 2 septembre.

SOCIÉTÉ



Faire la paix avec nos écrans
de François Saltiel et Virginie Sassoon

Et si nous tentions enfin la voie médiane ? « Ni rejet ni reddition » face aux nouvelles technologies, mais une vigilance enjouée, une « parentalité numérique suffisamment bonne », un pied dans le réel, l'autre dans la vie connectée. Voilà une belle idée, optimiste mais sans œillères, que nous soufflent le journaliste François Saltiel et la chercheuse Virginie Sassoon, directrice adjointe du Clemi, centre dédié à l'éducation aux médias. Tout en revenant aux origines d'Internet, cette utopie qui a souvent viré au cauchemar, les auteurs nous aident à trouver le juste milieu, à discerner la pratique raisonnable de l'addiction aux écrans. Une priorité : nouer des « pactes d'attention » avec les enfants, accueillir leurs émotions, poser un « cadre clair et évolutif » sur l'usage du smartphone. Une saine prescription qui parle clair et vise juste. **E.D.**

Flammarion, 224 p., 21 €, en librairies le 27 août.

PSYCHOLOGIES

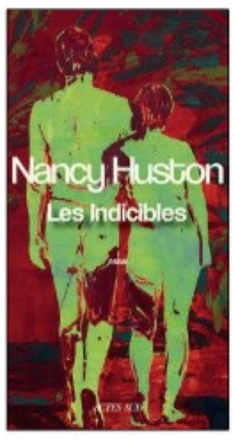


Retour chez les fous
d'Emmanuel Venet

Il y a cent ans, Albert Londres publiait une série de douze articles pour dénoncer les conditions d'internement des aliénés en France (*Chez les fous*, Arléa, "Poche", 2020). Un siècle plus tard, Emmanuel Venet enfonce le clou – même si son livre se veut « promenade plutôt que reportage » – en livrant un état des lieux tout aussi cinglant que celui de son aîné. Psychiatre et écrivain, Emmanuel Venet avait déjà publié, en 2020, un *Manifeste pour une psychiatrie artisanale* (Verdier), dont ce texte constitue une suite logique et salutaire. Si l'auteur constate les « immenses progrès accomplis dans les soins aux malades mentaux » en cent ans, c'est pour mieux pointer certaines failles qui se creusent : manque criant de praticiens, « mésusage des neurosciences », « fracture scandaleuse » entre public et privé, alors que la demande de psys « a triplé ces trente dernières années ». Diagnostic imparable. **E.D.**

Verdier, 192 p., 8,50 €, en librairies le 4 septembre.

FÉMINISME



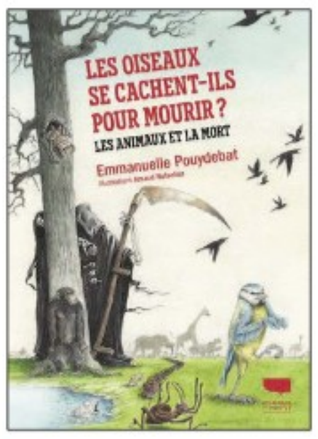
Les Indicibles
de Nancy Huston

Elle a conscience d'avancer en « territoire miné », au point d'avoir ironiquement titré *Les Indicibles* cette série de réflexions plus fines que réellement provocatrices autour du masculin et du féminin, de ce qui relève de la culture et de l'inné. Nancy Huston poursuit le travail entrepris dans *Reflets dans un œil d'homme* (Actes Sud, "Babel", 2013), rêvant de pouvoir enfin faire dialoguer sociologie et biologie, d'être capable de célébrer la fluidité de genre tout en rappelant les déterminismes sexuels, physiologiques ou hormonaux qui guident la plupart de nos comportements. Car personne n'échappe au corps, au vivant, aux lois de son espèce. Dans cet essai personnel, qui progresse sur une audacieuse ligne de crête ou de faille, Nancy Huston vante la puissance maternelle, aborde pornographie et culture du viol, raconte sa propre éducation sexuelle, tumultueuse, dans l'Amérique des années 1960. **E.D.**

Actes Sud, 224 p., 18 €, en librairies le 3 septembre.

LA BIBLIO

ENVIRONNEMENT



Les oiseaux se cachent-ils pour mourir ?

d'Emmanuelle Pouydebat

Directrice de recherche au CNRS et au Muséum d'histoire naturelle, l'autrice nous entraîne dans la tête de nos amis les bêtes. Quel rapport ont-ils avec le trépas ? Saviez-vous que les corneilles crient autour de leurs disparus ? Que les lions en cage se suicident, les souris et les cerfs aussi ? Certains animaux font semblant d'être morts pour échapper aux prédateurs et d'autres, à l'image des éléphants, organisent les funérailles de leurs proches. Girafes, phoques et otaries transportent même leur bébé décédé ! Êtres vivants, les animaux ressentent la douleur, saisissent le départ des leurs. Perçoivent-ils leur propre mort ? Le débat n'est pas tranché, mais les vaches pleurent, lorsqu'elles entendent le camion des abattoirs arriver. Un livre érudit, et facile à lire à la fois, qui nous fait regarder nos compagnons d'un œil différent ! **A.B.**

Delachaux et Niestlé, 198 p., 22,90 €, en librairies le 4 septembre.

SANTÉ



Cinquante Anecdotes sur l'histoire de la médecine

de Raphaël Camus

Peut-on littéralement avoir le cœur brisé ? Pourquoi les Romains méprisaient-ils les médecins grecs ? Qu'appelle-t-on une « ventrière » ? Au petit jeu des anecdotes médicales, l'historien Raphaël Camus s'en donne à cœur joie, brassant la science du corps depuis l'Antiquité jusqu'au siècle dernier, avec une cinquantaine de chapitres aussi instructifs que savoureux. On plonge dans la médecine sommaire du Moyen-Âge, la théorie des humeurs, les saignées, puis l'on découvre l'anesthésie moderne (inventée par un dentiste !). Saviez-vous que la première radiographie fut celle d'une main ? Que l'expression « crétin des Alpes » a une origine médicale ? Ou encore que la césarienne, contrairement à ce qu'on croit, ne doit pas son nom à Jules César (puisqu'elle date de 1500) ? Une lecture délectable et un parfait remède contre l'ignorance. **E.D.**

Perrin, 352 p., 21 €.

BANDE DESSINÉE



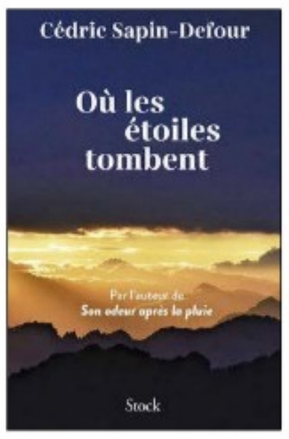
Les Fantômes de la rue Freta

de Jérémie Dres

Comment faire le deuil de ce que l'on n'a pas connu ? Comment la troisième génération après la Shoah se reconstruit-elle ? Jérémie Dres désobéit à sa grand-mère, en partant en Pologne, le pays où sa famille a été en partie exterminée. Du cimetière juif à la synagogue, de cartes postales en lettres familiales, l'auteur raconte, dans une enquête intime et passionnante, ce qui est arrivé aux siens. Sonia, dans l'enfer du ghetto de Varsovie, sa grand-mère cachée dans un placard à Paris ou son aïeul Herchel à New York, après une arrivée à Ellis Island. À travers cette quête personnelle et historique, l'auteur nous raconte les décisions déchirantes au sein des familles juives persécutées, mais aussi le silence après la guerre, la quête de la troisième génération redécouvrant aujourd'hui des pans entiers de son histoire. Bouleversant. **A.B.**

Bayard Graphic, 384 p., 29,95 €, en librairies le 27 août.

RÉCITS



Où les étoiles tombent

de Cédric Sapin-Defour

En Italie, on ne parle pas d'étoiles filantes mais d'« étoiles qui tombent ». Une chute sidérale et un vœu à exaucer : un résumé de la trajectoire du nouveau et très beau récit de Cédric Sapin-Defour, l'auteur de *Son odeur après la pluie* (Le Livre de poche, 2024), traduit en vingt langues, adapté en BD et au cinéma. En août 2022, sa compagne Mathilde s'est brisée la moëlle épinière dans un accident de parapente, au nord de l'Italie. Le rêve de leur « vie grassement nomade » s'envole avec la chute. Les voilà condamnés à l'immobilité, à pactiser avec la fatalité sans céder à la rage ou à l'apitoiement. Avec une grande sensibilité, l'auteur raconte le jour du drame, l'hôpital, la vie et le couple qui se recomposent. Un apprentissage de la perte mais aussi de la joie, qui « résiste aux brisures du corps », des « émois filants » qui scintillent à travers les épreuves. **E.D.**

Stock, 400 p., 22,50 €.

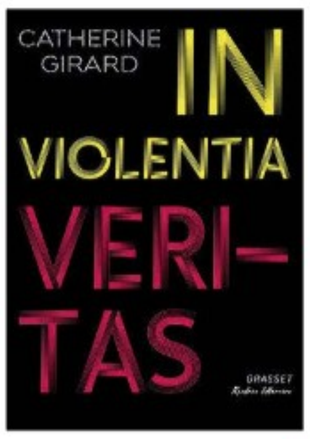
DR



Cœur de cochon
de Susie Morgenstern

La religion juive lui a toujours recommandé de se tenir à l'abri des cochons, qui plus est d'en manger. Puis, à l'aube de ses 80 ans, ironie du sort, les médecins lui ont greffé une peau de cochon pour remplacer une valve cardiaque défaillante. Et l'aliment tabou, impur par excellence, soudain niché en plein cœur, lui a offert quelques années de vie en plus. Avec l'humour qui est le sien, l'excellente autrice de romans pour la jeunesse Susie Morgenstern s'amuse de la situation et compose une lettre de gratitude au cochon. L'occasion d'évoquer son enfance dans une famille juive de Newark, aux États-Unis, son atterrissage en France, précisément à Nice, la transmission des traditions familiales ou sa passion clandestine pour les hot-dogs ou le bacon. Un récit léger, touchant, discrètement testamentaire derrière son parti pris facétieux. **E.D.**

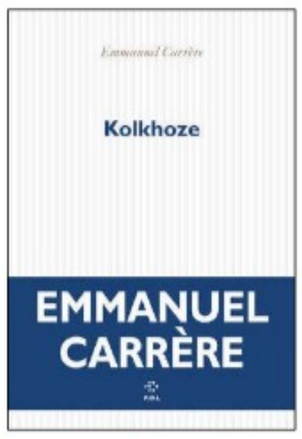
JC Lattès, 180 p., 18 €.



In violentia veritas
de Catherine Girard

En 2017, dans *La Serpe* (prix Femina, Points, 2020), Philippe Jaenada défendait encore Henri Girard, acquitté dans l'affaire du triple meurtre du château d'Escoire en 1941 (son père, sa tante et leur servante avaient été sauvagement assassinés). Or voilà que la fille du suspect blanchi sonne la fin de la partie et clôt avec autant de tact que de talent cette enquête qui a jadis passionné le pays. Catherine Girard prend la plume pour partager les aveux de son père – lequel a finalement reconnu devant elle être l'auteur du meurtre – et dérouler la mécanique du crime sans accabler ni absoudre son géniteur. L'autrice, dont c'est le premier livre, trouve la juste distance pour retracer la vie de son père, autrement connu sous le pseudo de Georges Arnaud (on lui doit notamment *Le Salaire de la peur*, Pocket, 2018). Un récit puissant sur les origines, la violence en partage et l'amour filial, capable de composer avec le secret. **E.D.**

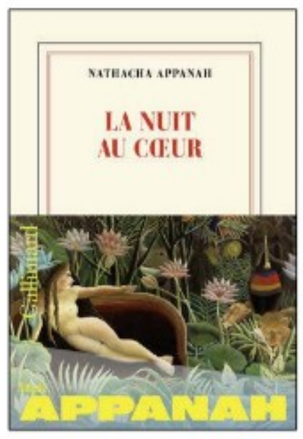
Grasset, 352 p., 22 €.



Kolkhoze
d'Emmanuel Carrère

Le retour d'un raconteur et mémorialiste hors-catégorie : alors même qu'il est souvent bien servi par le réel, Emmanuel Carrère sait transfigurer la matière de sa vie pour en faire de la (grande) littérature et nous donner l'air de rien d'importantes nouvelles du monde. Il part cette fois de la mort de sa mère, Hélène Carrère d'Encausse, en août 2023, grande experte de la Russie, dont il dessine un portrait des plus subtils avant de plonger dans ses racines géorgiennes : l'aristocratie déchue, le fantôme de son grand-père collabo, la trajectoire spectaculaire de sa mère jusqu'à l'Académie française, l'autre, plus discrète et infiniment touchante, de son père Louis, la complicité partagée avec son oncle Nicolas, pianiste, ou avec sa cousine Salomé Zourabichvili, présidente de Géorgie entre 2018 et 2024. Entre archive familiale, grand-reportage à l'Est en temps de guerre, tombeau français et roman russe… Passionnant. **E.D.**

P.O.L, 560 p., 24 €, en librairies le 4 septembre.



La Nuit au cœur
de Nathacha Appanah

Elles ont la trouille et la nuit en commun. Trois femmes impuissantes, soumises à un conjoint violent. Deux en sont mortes : Chahinez Daoud, brûlée vive par son mari en 2021, à Mérignac, et Emma, cousine de l'autrice, écrasée par son compagnon sur une route de l'Île Maurice. Nathacha Appanah a elle-même vécu dans sa jeunesse sous la coupe d'un homme brutal. Ce livre magnifique « tricote une sororité » entre ces trois destins, invente un espace-refuge et un « récit commun » pour ces « femmes qui courent », ces « cœurs qui luttent », interrogeant avec une profonde intelligence les ressorts de l'emprise et la mécanique du féminicide. C'est effrayant, bouleversant, remarquablement construit. Son enquête la conduit notamment auprès des enfants de Chahinez, qu'elle escorte dans leur ancienne maison pour rechercher des affaires de la victime, lui inspirant des pages déchirantes et inoubliables. Un immense livre. **E.D.**

Gallimard, 288 p., 21 €, en librairies le 21 août.

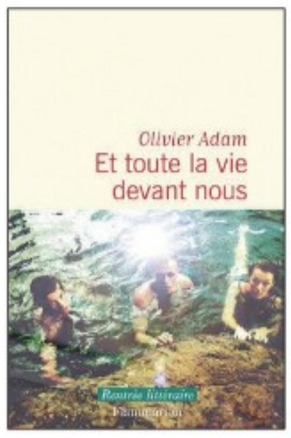
ROMANS



La Bonne Mère
de Mathilda Di Matteo

Entre Clara et sa mère, Véronique, tout est explosif. Une fille, intellectuelle, qui poursuit des études brillantes à Paris et une mère qui parle trop fort, porte des couleurs bigarrées et passe des rires aux larmes en un instant : un cocktail détonnant ! Quand Clara rencontre Raphaël à Sciences Po, on parle très vite mariage. Mais en le présentant à ses parents, elle sait déjà que sa mère ne l'aimera pas. Bourgeoisie parisienne contre milieu modeste marseillais : le clash semble inévitable. Un premier roman brillant sur la violence qui s'invite sous des dehors policés, une relation mère-fille qui blesse, réconforte aussi, et permet de traverser les épreuves. L'autrice de ce premier roman possède un réel talent pour nous parler du passage difficile d'une classe sociale à l'autre. Comment briser l'héritage de cette violence et découvrir la véritable liberté, celle d'être soi ? Une écriture poignante et drôle à la fois. **A.B.**

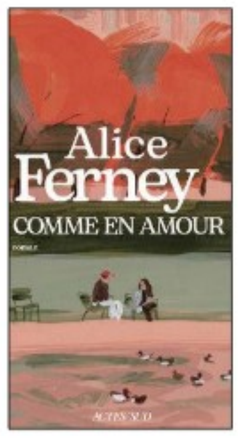
L'Iconoclaste, 368 p., 20,90 €, en librairies le 21 août.



Et toute la vie devant nous
d'Olivier Adam

Dans les années 1970, Alex et sa famille déménagent dans un lotissement flambant neuf. Là, entre les maisons bien propres, le petit garçon rencontre Sarah et une bande d'enfants qui s'amusent à la guerre contre des garçons de familles plus aisées. Mais le drame s'invite chez Alex et celui-ci grandira, épaulé par Sarah et leur nouvel ami Paul. À l'adolescence, puis à l'âge adulte, l'un écrira des romans, l'autre jouera de la musique, et Sarah vivra à fond les années 1980. L'amour, l'amitié, la difficulté de garder un secret né de l'enfance… Le trio va-t-il survivre aux années qui passent ? Quand Paul tombe malade, les trois amis aborderont enfin ce qu'il s'est passé cette année-là. Un roman sensible qui nous parle de l'époque d'*Un monde sans pitié* (film d'Éric Rochant, 1989), de Platini, de Balavoine, puis des Bleus sur les Champs-Élysées, avec tendresse et nostalgie. Que garde-t-on finalement de ses loyautés d'enfants ? **A.B.**

Flammarion, 320 p., 22 €.



Comme en amour
d'Alice Ferney

Marianne, mariée et mère de trois enfants, rencontre Cyril, photographe, célibataire. Tout semble les opposer, une vie de famille aisée pour elle, des fins de mois difficiles pour lui. Contre toute attente, ces deux-là vont se trouver et se révéler complices. Quand Marianne traverse une zone de turbulences conjugales, Cyril sera à ses côtés pour l'épauler. L'ami va alors à son tour rencontrer l'amour sous la forme d'une jeune étudiante. Mais quand Julia, sa compagne, souhaite un enfant, Cyril, qui hait l'idée même de famille, hésite. Peut-on tout dire à ses amis ? L'amitié entre les sexes existe-t-elle vraiment ? Alice Ferney livre dans ce nouveau roman une partition virtuose sur les rapports hommes-femmes. Et nous plonge au cœur d'une relation amicale qui pourrait, qui sait ?, elle aussi, vaciller un jour. Du grand art. **A.B.**

Actes Sud, 240 p., 22 €.



Une drôle de peine
de Justine Lévy

Comment être mère quand on n'en a pas vraiment eu une ? Justine Lévy revient ici sur le drame de sa vie, une mère mannequin sublime, qui aime la fête et ses excès, et succombera à un cancer après être passée par la case prison. Elle narre ce deuil impossible d'une mère autodestructrice et révoltée. Car sous le bonheur apparent du présent, des enfants qui grandissent droit, un mari amoureux et une vie de famille rangée, Justine cache ses difficultés au quotidien. Pour comprendre son enfance si atypique et exorciser le fantôme de sa mère, elle devra revenir chez ses grands-parents maternels – et leur environnement toxique – et se rendre jusqu'en Inde sur les pas de celle qu'elle ne cesse de chercher. Une belle déclaration d'amour filial et un texte sensible sur la difficulté d'être une adulte, quand on n'a pas eu le temps d'être une enfant. **A.B.**

Stock, 198 p., 19 €.

DR

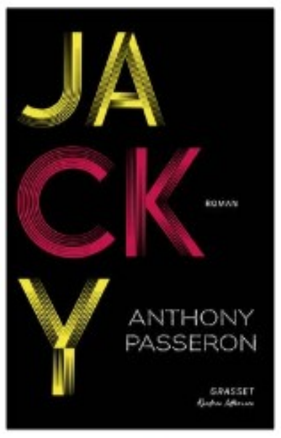
ROMANS



Les Derniers Jours de l'apesanteur
de Fabrice Caro

Vous ne l'avez sûrement pas oubliée, cette année de terminale ! Les boums, les cours, les profs, l'angoisse ou l'indifférence envers le bac, les premières amours, le café où l'on se retrouve pour refaire le monde, la musique dans la tête en permanence… Daniel est fou amoureux de Katy et ferait n'importe quoi pour lui plaire. Entre deux révisions du bac, il donne des cours de maths à une élève dont les résultats, étrangement, empirent, et subit les drôles d'embrassades de la mère de celle-ci, un tsunami érotique. Quand Félicien, un garçon de son âge disparaît, le lycée entier entre en ébullition. Et voilà Daniel en inspecteur Columbo, qui élabore des scénarios improbables. Un roman hilarant sur l'énergie de nos 18 ans et une chronique douce et loufoque de cette année où l'on s'apprête à devenir adulte. **A.B.**

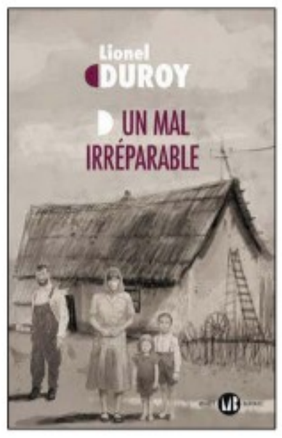
Gallimard, 224 p., 20 €.



Jacky
d'Anthony Passeron

De cet auteur, on avait aimé, il y a deux ans, *Les Enfants endormis* (Le Livre de poche, 2024), qui racontait son oncle, mort du sida dans le secret familial. Ici, l'écrivain resserre la focale et se concentre sur son père, Jacky, boucher comme ses propres parents dans une bourgade, qui, à l'aube des années 1980, initie ses fils aux premiers jeux et consoles de jeux vidéo. De Mario Bros sur Nintendo à Robocop sur Game Boy, les garçons – des jumeaux – découvriront la vie sur écran et, comme leur père, deviendront vite accro. Pourquoi insister autant sur le numérique ? Ce seront les seuls moments où Jacky semble s'être animé pour ses fils : dépressif, il disparaîtra un jour de leurs jeunes vies. En dépeignant une petite ville qui se meurt, Anthony Passeron nous livre une chronique sociale et un beau roman d'émancipation. Une réussite. **A.B.**

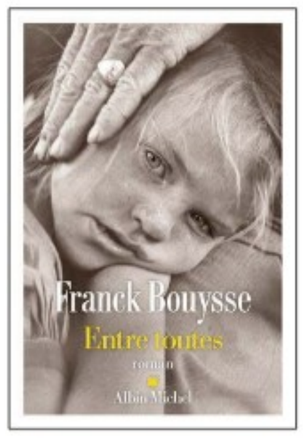
Grasset, 208 p., 19,50 €.



Un mal irréparable
de Lionel Duroy

Pour le narrateur, écrivain français à succès spécialisé dans les romans se déroulant aux États-Unis, l'enfance fut heureuse et sans histoire. Mais quand il retrouve une photo de ses parents, Frédéric Riegerl s'interroge. Pourquoi ceux-ci ne lui ont-ils jamais parlé de leur pays natal, des années derrière le rideau de fer ? En Roumanie, il découvre une vérité terrible. La maison, présentée par les siens comme un lieu de villégiature, était en fait une masure servant aux déportés. Pourquoi ses parents se sont-ils retrouvés ainsi raflés et exilés dans une plaine glacée et désertique ? Le mal irréparable du titre se loge là, dans le silence d'une génération et la recherche de la vérité d'un homme déjà mûr, qui ne supporte plus sa propre indifférence. Un roman sensible et fin sur la difficulté pour les aînés de transmettre un traumatisme familial et pour les enfants de bâtir leur vie sans rien connaître de la douleur de leurs familles. Poignant. **A.B.**

Mialet Barrault, 384 p., 21 €.



Entre toutes
de Franck Bouysse

Marie n'a jamais quitté sa ferme du Sud-Ouest et a vécu une vie simple, dans le travail et l'amour pour sa famille. Comment raconter la routine des jours, la joie du labeur dans les champs, l'amour sous la forme de Clément, à la voix d'or ? Lauréat du prix *Psychologies* en 2019, pour *Né d'aucune femme* (Le Livre de poche, 2020), Franck Bouysse excelle dans les fresques romanesques. Il nous raconte ici l'intime de sa grand-mère et d'une lignée de femmes : on suit Marie auprès d'une mère taiseuse, en l'absence d'un père rendu dépressif par la Grande Guerre, jusqu'à l'âge adulte, lorsqu'elle se marie avec Clément. Le roman raconte le bonheur ordinaire à la ferme, la communion avec la nature mais aussi la dureté du labeur, la cruauté de certains et la malédiction qui pèse sur les femmes de la tribu. Un portrait tout en finesse et en pudeur qui fait de Marie, une héroïne que l'on n'oubliera pas. **A.B.** ●

Albin Michel, 288 p., 21,90 €.



Pourquoi pas moi

Charlotte Desrosiers

1ER PRIX 2026 PSYCHOLOGIES CATÉGORIE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Du brouillard à la clarté.
De la peur à la confiance.
Du "je subis" au "je choisis".

En 3 mois, (re)trouve-toi et prends enfin ta place grâce au bilan de compétences et de besoin®.



Tu as déjà fait un bilan de compétences... et pourtant, tu te sens encore perdu.e ?

Comme 30% des client.e.s de Pourquoi pas moi !
100% ont (enfin) trouvé leur place, comme Corinne :

*"Faire ce travail sur nous avec tous ces exercices rassemblés est **un gain de temps certain**. Cela m'a permis d'avancer et de **trouver ma voie**. **Alors que le précédent bilan ne l'avait pas permis.** Je ne l'avais pas trouvée non plus toute seule durant ce temps-là."*

Tu penses te connaître, mais tu ressens un vide ?

C'était le cas d'Alice, qui n'y croyait plus :

*"Je n'étais pas confiante. J'avais peur. Je ne savais pas trop où j'allais. Maintenant, je sais où je vais. Et **j'ai toute cette assurance qu'il me manquait.**"*

Pour toi, le dimanche soir rime avec stress ?

Imagine-toi comme Laëtitia :

*"Je me suis retrouvée, **j'ai repris confiance et foi en moi ainsi qu'en mon avenir**, j'ai appris ma raison d'être. J'ai découvert toutes les clés dont j'avais besoin pour **avancer sereinement**."*

Tu es en burn-out et tu n'arrives plus à réfléchir ?

Une méthode à la fois concrète et transformatrice pour rebondir. Aurore l'a suivie :

*"J'ai réappris qui je suis, et surtout, à en être fière. J'avais perdu ma force. Aujourd'hui, elle est revenue. **Je suis complètement au clair avec moi-même.**"*

Envie d'être aligné avec tes besoins ?
Parlons-en,
30 min offertes.

© Anne-Laure Ferret

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

PODCAST | LIVRES | FORMATIONS
BILAN DE COMPÉTENCES ET DE BESOIN®
Finançable avec le CPF

www.pourquoipasmoi.co



PRIX

PSYCHOLOGIES

2026

BELLE ET SEREINE

LE PALMARÈS

La cérémonie de remise des Prix *Psychologies* s'est tenue le 17 juin 2025 dans l'enceinte prestigieuse de l'hôtel Four Seasons George V, à Paris. Le jury, composé d'expertes, a couronné les lauréats parmi un panel de produits, services et formations soigneusement sélectionnés par Médias France. Félicitations aux heureux gagnants !

THÉRAPIE

Le premier prix est attribué à...

LE PROGRAMME PARENTAL ARTEMISS
Patricia ARCHAMBAULT

1ER PRIX 2026 PSYCHOLOGIES CATÉGORIE THÉRAPIE



Un parcours transformateur pour aider les parents à comprendre les besoins de leur enfant, tout comme les leurs, afin d'arriver à une relation pleinement harmonieuse. Ce programme professionnel est basé sur l'ergothérapie, l'art-thérapie, le neurodéveloppement (étapes évolutives du système nerveux et de la psyché des enfants et des parents) et les neurosciences, et repose sur trois piliers : des modules théoriques, des rencontres individuelles d'une heure par semaine avec la spécialiste québécoise Patricia Archambault et des conférences de groupe toutes les deux semaines, à chaque fin de module.

patricia-archambault.com/artemiss/

LE CHOIX DU JURY

« Patricia, ergothérapeute, est douée d'une réelle connaissance et d'une expertise certaine en matière d'accompagnement des familles qui rencontrent des difficultés avec leurs enfants, qu'il s'agisse d'enfants "neurotypiques" ou "neuro-atypiques". Nous pensons à l'autisme, au TDAH et à tous ces troubles des apprentissages qui mériteraient, du moins en France, qu'on s'y intéresse un peu plus. »

SANTÉ

Le premier prix est attribué à...

LA CURE ENDORM'EMOI
KHARITES

1ER PRIX 2026 PSYCHOLOGIES CATÉGORIE SANTÉ



Créé en 2024 par deux naturopathes engagées, Pauline Le Dreff et Magdalena Paul, KHARITES proposent des solutions naturelles et efficaces pour répondre aux défis du quotidien : stress, troubles du sommeil, fatigue nerveuse et charge mentale. La cure ENDORM'EMOI, conçue pour une durée d'un mois, favorise un endormissement naturel, un sommeil profond, réduit les réveils nocturnes et favorise une récupération complète.

kharites.fr

LE CHOIX DU JURY

« Un Français sur deux rencontre des problèmes de sommeil, d'endormissement. Et chacun en connaît les répercussions délétères tant sur la santé physique que sur la santé mentale. Nous ne pouvons que saluer les formules de Kharites qui mettent à l'honneur des plantes apaisantes, à l'efficacité démontrée. De vraies alternatives aux somnifères, qui présentent de gros inconvénients lorsqu'ils sont consommés au long cours. »

COSMÉTIQUE VISAGE

Le premier prix est attribué à...

LA GAMME L'ESSENTIEL
d'ALYNA

1ER PRIX 2026 PSYCHOLOGIES
CATÉGORIE
COSMÉTIQUE VISAGE



Fondée par des experts en dermatologie esthétique, ALYNA redéfinit les routines de beauté grâce à sa technologie régénérative « IN & OUT ». En conjuguant rigueur scientifique et innovation cosmétique, ALYNA propose une approche globale de soin, qui révolutionne la beauté en apportant plus d'efficacité et haute tolérance. Tous les produits ALYNA sont conçus et fabriqués en France. La gamme L'ESSENTIEL est composée d'un nutricosmétique (le IN) et de 2 sérums (les OUT), notés 100/100 sur Yuka!

alynabeauty.com

LE CHOIX DU JURY

« "Que chaque femme et homme puissent renforcer son image et son estime de soi" : l'objectif d'Alyna est aligné avec les valeurs de Psychologies. Le jury a aimé les formulations scientifiques, haute tolérance et sans parfum, proposées par ce laboratoire situé en Haute-Savoie qui développe aussi des formules injectables pour la dermatologie esthétique. La proposition de traitement in & out est dans l'air du temps. »

TECHNOLOGIE

Le premier prix est attribué à...

L'APPLICATION JOY UP

1ER PRIX 2026 PSYCHOLOGIES
CATÉGORIE
TECHNOLOGIE



Une application ensoleillée qui parle à la tête... et au cœur. Avec plus de 200 contenus audios en français (méditations guidées, autohypnoses, podcasts aussi pertinents qu'inspirants) et une Cool Box unique, Joy Up offre une expérience complète et innovante pour prendre soin de son bien-être mental au quotidien. Une dose de mieux-être et de good vibes par jour, à écouter où que vous soyez.

www.joyup.app

LE CHOIX DU JURY

« Des contenus de méditation et de podcast de qualité. Nous avons aimé son graphisme pop très coloré et dynamisant, et son ton positif et engageant. Le jury a également apprécié les différentes voix d'hommes et de femmes qui accompagnent en douceur, et le vaste choix de méditations courtes (moins de 10 minutes en général) aux intitulés concernants : "Je ne sais pas ce qui ne va pas, mais ça ne va pas". »

ENGAGEMENT

Le premier prix est attribué à...

MISSION ODYSSÉE
Mission Indigo

1ER PRIX 2026 PSYCHOLOGIES CATÉGORIE ENGAGEMENT



Fondée par Sandrine Guyader, Mission Indigo accompagne les leaders en particulier les femmes dirigeantes, entrepreneures et talents à haut potentiel à conjuguer réussite, épanouissement personnel et impact positif, sans compromis. Au cœur de cette démarche, Mission Odyssée est un parcours d'accompagnement individuel sur mesure, de 6 à 12 mois, qui permet à chaque personne de réintégrer toutes ses dimensions, de se réaligner profondément et d'incarner une version d'elle-même plus libre, plus claire, plus rayonnante. Une approche holistique, exigeante et profondément transformationnelle, pour celles et ceux qui souhaitent réussir autrement.

www.mission-indigo.com

LE CHOIX DU JURY

« Le monde a besoin de leaders, certes... mais surtout de leaders alignés ! Avec Mission Indigo, Sandrine Guyader propose aux personnes qu'elle accompagne un chemin de transformation profond et concret, pour qu'elles se reconnectent à leur puissance intérieure et osent prendre leur juste place, dans leur entreprise, mais aussi dans la société. »

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Le premier prix est attribué à...

LE BILAN DE COMPÉTENCES ET DE BESOIN
Pourquoi pas moi

1ER PRIX 2026 PSYCHOLOGIES CATÉGORIE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



L'activité phare de Pourquoi pas moi, organisme de formation certifié et média engagé fondé par Charlotte Desrosiers, est le "bilan de compétences et de besoin", un accompagnement 100 % en ligne basé sur la méthode ALIGNE. Il permet aux personnes de cheminer vers un alignement profond avec leurs besoins professionnels et personnels, notamment en matière de sens.

https://pourquoipasmoi.co/

LE CHOIX DU JURY

« Chez *Psychologies*, nous aimons remettre la question du sens au cœur de la carrière. Avec le bilan "Pourquoi pas moi", Charlotte Desrosiers invite les personnes qu'elle accompagne à prendre le temps de s'arrêter, de faire le point sur leurs compétences, leurs valeurs et leurs envies, pour envisager un projet professionnel en accord profond avec eux-mêmes. »

SERVICES

Le premier prix est attribué à...

L'ABONNEMENT KINDLE
Amazon France

1ER PRIX 2026 PSYCHOLOGIES
CATÉGORIE
SERVICES



L'abonnement Kindle offre un accès illimité à plus d'un million de livres numériques, magazines et bandes dessinées via la liseuse Kindle ou l'application Kindle disponible sur smartphone et tablette. Les abonnés bénéficient d'un catalogue multilingue, avec des recommandations personnalisées.

https://www.amazon.fr/kindle-dbs/hz/subscribe/ku

LE CHOIX DU JURY

« La lecture est un enjeu de société : culturel, économique bien sûr, mais aussi de santé mentale. Car lire, c'est bon pour la santé... C'est pourquoi nous avons récompensé Amazon pour cet abonnement Kindle qui permet notamment aux plus jeunes d'avoir un accès illimité à plus d'un million de livres numériques, magazines et BD parfois gratuits. Lire des histoires pour s'évader, grandir... et peut-être avoir envie d'acheter des livres en version papier. »

MIEUX-ÊTRE

Le premier prix est attribué à...

LA FORMATION ÉMOTIONS EN SCÈNE
The Positive Place

1ER PRIX 2026 PSYCHOLOGIES
CATÉGORIE
MIEUX ÊTRE



Fondé en 2019 par Clémence Martin, The Positive Place est un organisme de formation qui place l'intelligence émotionnelle, l'expression artistique et la reconnexion à soi au cœur d'un développement profond, joyeux et aligné. Sa formation phare, Émotions en scène, mêlant improvisation théâtrale, musique, pratiques corporelles, test EQ-i 2.0, yoga du rire et dynamiques de groupe, permet aux participants de se reconnecter à leur monde intérieur de façon sensible, ludique et profonde.

thepositiveplace.fr

LE CHOIX DU JURY

« Nous avons choisi cette formation car, pour nous, la connaissance et la gestion des émotions sont des sujets du quotidien et que l'alignement corps esprit nous parle. Nous avions également envie de saluer l'accent mis sur l'intelligence émotionnelle. Ce programme, qui allie improvisation, musique, yoga du rire et expression scénique, nous a séduites. »

COUP DE CŒUR DU JURY

Le premier prix est attribué à...

LA GAMME VISAGE
Sym Biologic System

1ER PRIX 2026 PSYCHOLOGIES CATÉGORIE COUP DE CŒUR DU JURY



Sym Biologic System a pour mission de formuler des soins hautement efficaces, composés à 100 % d'actifs, sans ajout d'eau, et conçus pour respecter et stimuler la physiologie naturelle de la peau. Ces produits se distinguent par une formulation exclusive à base d'actifs lipidiques, qui nourrissent intensément, renforcent la barrière cutanée et stimulent la peau en profondeur. Les soins phares de la gamme visage sont le Gommage Exfoliation Régénérante, le Dermogate Acide Hyaluronique, le Sérum Éclat et le Sérum Global Recharge.

https://symbiologicsystem.com/

LE CHOIX DU JURY

« Nous avons le plaisir d'attribuer ce prix à Sym Biologic System pour plusieurs raisons. D'abord, pour l'engagement de la marque à imaginer des produits clean, certifiés Ecocert, vegan et cruelty free. Ensuite, parce que nous avons salué l'idée de proposer des routines bien pensées. Enfin, parce que nous avons aimé la sensorialité et pu juger de l'efficacité des produits sur nos épidermes parfois ternes et fatigués. »

COUP DE CŒUR DU PUBLIC

Le premier prix est attribué à...

QUINTESSENCE COACHING
Sophie CHAGUE

1ER PRIX 2026 PSYCHOLOGIES CATÉGORIE COUP DE CŒUR DU PUBLIC

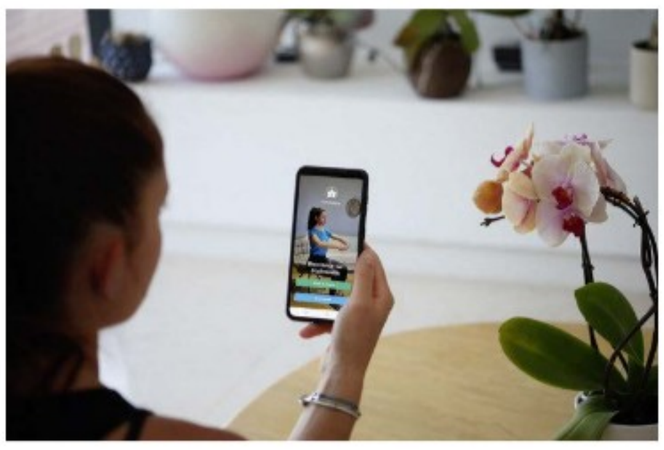


Quintessence Coaching est une entreprise engagée dans l'éveil de la conscience et la transformation intérieure grâce à la manifestation. Sophie Chague, sa fondatrice, propose une approche singulière qui conjugue coaching, intuition, psychologie et spiritualité grâce à la manifestation consciencieuse. Le but ? Atteindre un autre niveau de conscience pour permettre une vie plus heureuse, accomplie et pleine de sens. « Le but? Atteindre un niveau de conscience élevé pour créer une vie extraordinaire alignée à vos désirs. »

https://www.instagram.com/sophie_chague?igsh=Ym90NnNxNzF4eGlm

Le jury a aussi testé...

SOPHRONITIS



Sophronitis, l'application innovante de Florian Guiol, favorise l'épanouissement personnel via une approche alliant introspection et sophrologie. Un outil du quotidien pour aspirer à un mieux-être mental et améliorer sa qualité de vie, au travers d'une approche originale et complète, accessible à tous et adaptables à de nombreuses thématiques.
https://sophronitis.com

L'ACCESSIBILITÉ DE L'APPLICATION KINDLE D'AMAZON



L'application Kindle d'Amazon rend la lecture accessible à tous. Dotée d'une typographie spécifique pour les dyslexiques et de la possibilité d'adapter la taille des caractères, elle facilite l'accès aux livres numériques. Les lecteurs ayant des difficultés visuelles profitent pleinement de leurs conférences pour une expérience enrichie.
https://www.amazon.fr/gp/browse.html?node=1113858703l&ref_=nav_em__k_kindle_0_2_7_2

LE RÉVEIL INTELLIGENT ECHO SPOT D'AMAZON



Le réveil intelligent Echo Spot d'Amazon optimise le sommeil. Équipé d'Alexa, il permet de configurer des routines personnalisées, comme des méditations guidées ou des sons relaxants pour faciliter l'endormissement. Une technologie pensée pour améliorer le bien-être, avec des nuits réparatrices et des journées pleines d'énergie.
https://www.amazon.fr/echo-spot/s?k=echo+spot

LA SONNETTE VIDÉO SANS FIL RING



La Sonnette vidéo sans fil Ring apporte plus de sérénité. Cette sonnette connectée intègre une caméra HD, la vision nocturne et une détection de mouvements pour surveiller l'entrée. La communication bidirectionnelle sécurise le domicile. Un pas de plus vers une maison connectée, pour davantage de tranquillité d'esprit et de confort.
https://ring.com/fr/fr/products/battery-doorbell

"LE CERCLE D'EXPANSION" PAR OZ' TA BRILLANCE



« Le Cercle d'Expansion » est un reset intérieur pour libérer votre abondance. Il déprogramme blocages, croyances et héritages invisibles. Résultat : clarté, cœur ouvert, énergie alignée. L'abondance ne se cherche pas : elle se débloque et s'accueille.
https://oztabrillance.com/

LA FORMATION HUMAN DESIGN, PAR ELISA SORCI



Elisa Sorci aide les pros du bien-être à affiner leur posture et réinventer leurs accompagnements. Sa formation, alliée au Human Design, éclaire les freins inconscients de ses clients et apporte un nouvel outil pour favoriser des transformations profondes et alignées.
www.elisasorci.com

Le jury a aussi testé...

LE PROGRAMME THE BIG SHIFT, PAR OZ' TA BRILLANCE



« The Big Shift » de Nathalie Bellance (Oz' Ta Brillance) libère les blocages inconscients et réinvente la vie. Ce parcours transformationnel en ligne allie coaching, thérapies énergétiques et formations quantiques. Il permet de reprogrammer l'inconscient et de manifester pleinement son potentiel, pour une vie alignée et épanouie.
https://oztabrillance.com/

POURQUOI PAS MOI (PODCAST, FORMATIONS, CONFÉRENCES, OUVRAGES, NEWSLETTER)



Pourquoi pas moi va au-delà du bilan de compétences et de besoin pour inspirer sa communauté. Podcast, livres, newsletter engagée et programmes transformateurs permettent un alignement pro et perso. Des outils concrets, des témoignages authentiques pour cesser de subir, retrouver sa juste place et construire une vie alignée et pleine de sens.
https://pourquoipasmoi.co/

LA FORMATION EN LIGNE COMMENT GÉRER LE STRESS DE MANIÈRE CRÉATIVE, PAR AURÉLIE BEER



La formation d'Aurélie Beer propose une exploration sensible par les arts expressifs, ouvrant un chemin d'apaisement et de mieux-être. Cette approche créative invite à se reconnecter à soi, à tisser du lien et à se réaliser. Les émotions peuvent s'exprimer, les angoisses se transformer, vers une harmonie intérieure.
http://www.moulinavent.art/

LA PHILOSOPHIE DE VIE CŒUR NATURE ARC-EN-CIEL, ESSENCE MÊME DE L'ENTREPRISE



Le Cœur Nature incarne un principe : protéger la nature, c'est aussi prendre soin de soi. En créant un univers holistique et poétique, CœurNature Arc-en-Ciel devient un espace de guérison, d'éveil, et d'alignement, s'adressant à tous ceux qui cherchent à réconcilier ambition professionnelle, spiritualité incarnée et ancrage écologique.
https://coeurnaturearcenciel.com/pages/presentation-de-lentreprise

L'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL "FAIS BRILLER LES COULEURS DE TA VIE", UN PROGRAMME D'ALCHIMIE INTÉRIEURE



Cette expérience de 6 mois s'adresse à toute personne voulant travailler sur elle-même grâce à la méthodologie Cœur Nature. À chaque séance, nous explorons une couleur avec des thèmes et exercices, du Rouge Profond, Orange Sensuel, Jaune Lumineux, Vert Tendre, Bleu Partage, Violet Intuitif au Rose Royal.
https://coeurnaturearcenciel.com/products/accompagnement-individuel-fais-briller-les-couleurs-de-ta-vie

BALI FREEDOM RETREATS



Se reconstruire en douceur grâce aux Bali Freedom Retreats. Vivre un séjour transformatif dans le cadre sacré et ressourçant de Bali. Retrouver l'art de se reconnecter à soi, de guérir et de régénérer corps et esprit loin du tumulte quotidien. Une immersion profonde pour une transformation intérieure durable.
https://www.balifreedomretreats.com/

LA MÉTHODE VIBRACTION®



Créée par Hélène Pavot, la Méthode Vibraction® est un processus simple et accessible de libération de tous types de blocages. Elle favorise la reconnexion à soi et l'alignement intérieur. Son livre *La Méthode Vibraction®, pour une pratique autonome,* est disponible dans toutes les librairies.

www.methodevibraction.com

LA MÉTHODE HOLISTIQUE YASMINE DESSOUT



La méthode holistique de Yasmine Dessout, psychothérapeute holistique, personnalisée et psychothérapeutique, ouvre un chemin vers l'autonomie et l'empowerment. En agissant sur toutes les dimensions de l'être, elle permet d'accéder à une compréhension profonde de soi et de retrouver un bien-être durable.
@ydpsyholistique

https://yasminedessout.ch/

SANDRA GALANTE, THÉRAPEUTE ÉNERGÉTICIENNE



Sandra Galante, thérapeute. Avec son approche intuitive, Sandra Galante aide à libérer blocages et traumatismes pour retrouver équilibre et sérénité. Thérapeute énergéticienne, elle offre un accompagnement sur mesure pour révéler votre potentiel et amorcer une véritable renaissance intérieure.

www.sandra-galante-energie.com

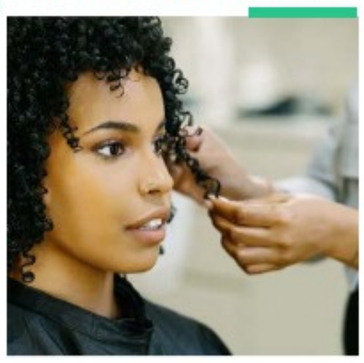
LA MÉTHODE MEER



Permet de perdre du poids durablement, sans régime ni frustration. Elle agit sur les comportements inadaptés face à l'alimentation grâce aux neurosciences et à l'épigénétique. Cette approche transforme la relation au corps et aux habitudes, pour des résultats pérennes, un bien-être retrouvé, sans contraintes et en toute liberté.

www.methode-meer.com

MY HAIRITAGE



MY HAIRITAGE révolutionne le soin des cheveux texturés. Coaching capillaire personnalisé, formations professionnelles et produits éco-responsables : une méthode complète pour comprendre, soigner et sublimer les cheveux afros, bouclés et frisés, pour une beauté durable et authentique.

www.myhairitage.co

SYM BIOLOGIC SYSTEM (GAMME CORPS)



La gamme corps Sym Biologic System hydrate, nourrit, tonifie et détoxifie la peau. Certifiée Ecocert, elle conjugue efficacité et naturalité. Une cosmétique respectueuse pour un soin quotidien du corps et un bien-être global.

www.symbiologicsystem.com

KHARITES – CURE ENJOY'EMOI



La cure ENJOY'EMOI de KHARITES favorise le bien-être émotionnel. Ce complément alimentaire naturel aide à maintenir une humeur positive et à mieux s'adapter au stress. Une solution douce pour cultiver la sérénité intérieure et vivre chaque jour avec harmonie.

https://www.kharites.fr/



Suis donc ton plan, cher Lucilius :
reprends possession de toi-même

SÉNÈQUE
philosophe,
cité dans « La question existentielle » p. 80.

ART-INSTITUTE-OF-CHICAGO-IMLMAPJXU7M-UNSPLASH

KHARITES

1ER PRIX 2026 PSYCHOLOGIES CATÉGORIE SANTÉ



QUAND L'ESPRIT SE CALME,

LE SOMMEIL REVIENT



Concentré de plantes



OFFRE SPECIALE -15%

SUR LE SITE WWW.KHARITES.FR

AVEC LE CODE **RENTREE2025**

FABRIQUÉ EN FRANCE

100% VÉGÉTAL

Une marque **engagée** pour une santé naturelle

PHYTOTHÉRAPIE, MYCOTHÉRAPIE, MICRONUTRITION

Offre valable du 20 août au 15 septembre sur le site www.kharites.fr - Conditions générales de l'offre et mentions légales sur www.kharites.fr - Offre non cumulable avec toute autre offre en cours.

Crédit photo : Adobe Stock, Unsplash / Design réalisé par: studioato.fr

LA RENTRÉE MODE



SOPHIE FONTANEL

CRITIQUE DE MODE ET ROMANCIÈRE, VOUS PRÉSENTE LE STYLE DE LA SAISON AUX GALERIES LAFAYETTE JUSQU'AU 12 OCTOBRE

Galeries Lafayette

552 116 329 RCS PARIS