

# « Dating » : quand l'amour contemporain modifie nos comportements



Ces dernières années, les applications de rencontres ont chamboulé la sphère de l'intime. © CANVA

Les hommes parlent moins de leur vie intime, même entre eux, et sont moins dans la psychologisation de leurs relations. » Pour la chercheuse, les mots du dating 2.0 font également écho au vocabulaire du développement personnel. « Il existe une tendance à la performance dans les relations, à vouloir être la meilleure version de soi-même, idem pour son conjoint. Encore une fois, la quête de l'amélioration dans le couple, le questionnement sur les modalités de mise en ménage, sont des considérations qui viennent généralement des femmes. » Leila Fery observe toutefois des différences selon les milieux socio-économiques. « Se questionner sur sa relation, voire abandonner une forme de stabilité, reste un luxe qui implique des considérations matérielles. »

## L'amour rend aveugle

C'est à la suite d'une relation de quatre ans, où elle a subi des violences psychologiques et sexuelles, que Florence a ressenti le besoin de partager ses réflexions liées à la conjugalité et mettre en garde contre d'éventuels *red flags*. Elle choisit alors Instagram, façon journal intime. « Mon ex-partenaire était incapable de gérer la frustration, il avait des idées bien arrêtées sur la sexualité et le devoir conjugal. J'avais besoin de sortir toute cette expérience de ma tête, et je me disais que ça pouvait permettre à d'autres personnes de s'identifier à mon vécu et d'éventuellement sortir d'une relation toxique. »

Florence se demandera longtemps pourquoi elle n'a pas vu les voyants passer au rouge. « Quand tu rencontres quelqu'un, tu as tendance à te focaliser sur le positif, à vouloir être en permanence avec cette personne. Tu peux être aveuglée. J'avais aussi des schémas de vie bien ancrés. J'étais accrochée au rêve de me marier, avoir des enfants avant 30 ans et lui pouvait m'apporter tout ça. Il avait un travail stable, une maison. Il a fallu repartir de zéro. »

« Il est plus facile de prendre du recul et d'analyser une situation une fois que l'on en est sorti », confirme Leila Fery. « Les femmes sont valorisées par le fait d'être en couple et par le regard que les hommes posent sur elles. Ce qui peut les conduire à rester dans une relation, même si celle-ci ne leur convient pas. Il peut aussi exister des mécanismes d'emprises économiques, psycholo-

giques, de violences physiques qui empêchent de partir. »

De par les témoignages recueillis, le terme de *red flag* recouvre des comportements plus ou moins néfastes, allant d'une simple différence d'opinions à des situations de violence conjugale. Exprimé tantôt avec humour, tantôt avec gravité. « On peut potentiellement être toutes et tous le *red flag* de quelqu'un », pointe Leila Fery. « Le risque est que le terme soit galvaudé à force de crier au loup. »

## Comme outil thérapeutique

Dans son cabinet privé de Leuze-en-Hainaut, Charlotte Legrand utilise les *red flags* et les *green flags* comme outil thérapeutique. « Je reçois beaucoup de patients qui sortent de relation d'emprise, dites "toxiques", et pour qui il est important de retrouver un sentiment de contrôle, mais aussi d'apprendre à identifier et se réapproprier ses propres besoins », témoigne cette psychologue et sexologue clinicienne. « En thérapie, on essaye d'identifier quels étaient les drapeaux rouges en début de relation qui auraient déjà dû les alerter. Souvent je remarque qu'ils avaient repéré les signaux d'alerte, mais qu'ils avaient poursuivi la relation malgré tout. » Apprendre à poser et faire respecter ses limites n'est pas toujours chose aisée. « Certains enfants apprennent que pour être aimés, ils doivent faire passer les besoins de l'autre avant les leurs. »

Après plusieurs expériences sentimentales dommageables, Sarah a ressenti le besoin d'entamer une thérapie. « Si on se casse une jambe ou un bras, on va bien chez le médecin. Pourquoi ne pas entamer la même démarche pour soigner sa santé mentale », questionne-t-elle. « Pour comprendre ce qu'il m'était arrivé, il a fallu creuser, on n'arrive pas dans des situations toxiques et on ne décide pas d'y rester par hasard. Mettre des barrières entre soi et les autres n'est pas donné à tout le monde. » Pour apprendre à être à l'écoute de ses besoins, Sarah a décidé de fermer la porte à toute nouvelle relation. « Je voulais d'abord me sentir se-reine, bien avec moi-même. Je n'avais rien à offrir à quelqu'un d'autre. Maintenant que j'ai rouvert la porte, je ne trouve personne à mon niveau, donc je préfère rester seule (rire). »

## dating La thérapie comme argument de séduction

C.HN

La mère, la boniche et puis la psy, j'étais multicasquettes dans ma dernière relation », dénonce Florence, la trentaine, accompagnée de son chien Roxy. « Le gars avait plein de traumatismes. Je l'ai poussé à consulter, parce que je ne pouvais pas gérer toute seule. » Pour Tina, la place de la thérapie est même devenue un critère de sélection parmi d'autres dans la rencontre amoureuse. « Dès les premiers rendez-vous, je pose la question. Si je vois que la personne est ultrafermée, c'est ciao, ça permet de faire un tri. » Sur l'application de rencontres Bumble, les utilisateurs et utilisatrices peuvent désormais inscrire la mention « thérapie » dans leurs centres d'intérêt, au même titre que la photographie ou le yoga. D'après des données recueillies par le HuffPost (anciennement Huffington Post), les mentions « santé mentale » et « thérapie » sur les profils de rencontre de l'application OkCupid auraient progressé de 21 % entre février et juillet 2022. « Les hommes qui estiment que la thérapie est bénéfique ou nécessaire ont reçu 49 % de "matches" en plus par rapport aux hommes qui disent le contraire », détaillait Michael Kaye, responsable de la communication chez OkCupid, au journal d'information en ligne.

Depuis la crise sanitaire, et les conséquences sur la santé mentale de la population, se rendre chez un psychologue serait devenu, du moins en apparence, moins tabou. « La thérapie n'est plus réservée aux soi-disant fous et aux fragiles. Elle est vue comme une aide ponctuelle dans un parcours de vie », observe Charlotte Legrand, sexologue et psychologue clinicienne. « Les patients peuvent trouver une solution à des schémas qui se répètent depuis des mois, voire des années. Ils apprennent à nommer "ce qui est OK" et "ce qui n'est pas OK" pour eux, ce qui aboutit

souvent à des relations plus égalitaires et épanouissantes. » Tina a l'impression d'être devenue une meilleure partenaire depuis qu'elle a entrepris un suivi psychologique. « Avant, j'étais souvent sur la défensive, dans la critique. J'ai appris à mieux communiquer et à ne pas remettre systématiquement la faute sur mon partenaire. Tout le monde devrait entreprendre un travail d'introspection. »

## Des injonctions contradictoires

A 21 ans, Léon (prénom d'emprunt) n'a pas attendu d'être en couple pour consulter. « Dans ma génération, c'est presque tendance d'entamer une thérapie. Avec les gens de mon âge, on en parle beaucoup, on s'échange des noms de pys. A l'inverse, mon père ne comprend pas l'intérêt. Pour lui, il ne sert à rien de remuer le passé. » De son côté aussi, le fait que sa partenaire ait déjà entrepris une thérapie représente « un plus ». « Il y a davantage de communications et une plus grande ouverture d'esprit. »

Aller voir un psy serait-il devenu un argument de séduction ? « Dans les relations hétérosexuelles, je constate que les femmes le demandent de plus en plus à leur partenaire », soutient Leila Fery, doctorante en sociologie du couple à l'ULB. « Parce qu'elles ne veulent plus tenir ce rôle, se voir in-comber toute la charge émotionnelle sans réciprocité. Elles ont parfois l'impression de faire ce travail gratuitement. » Si le soutien émotionnel a sa place dans le couple, le partenaire n'est pas toujours compétent pour s'occuper des blessures psychologiques de l'autre. « Pour les hommes, entamer une thérapie est devenu une forme d'avantage dans la rencontre amoureuse », poursuit Leila Fery. Des hommes qui font désormais face à des injonctions contradictoires : entre incitation à se montrer viril et fort en toutes circonstances, et invitation à livrer leurs émotions.

*La thérapie n'est plus réservée aux soi-disant fous et aux fragiles. Elle est vue comme une aide ponctuelle dans un parcours de vie*

Charlotte Legrand  
Sexologue et psychologue  
clinicienne

”

## CE WEEK-END DANS LE SOIR

  
**racines**  
ALIMENTAIRES

GASTRONOMIE  
**La tomate,  
le fruit-légume  
aux possibilités  
infinies**

