

# ctionnement :

performants, qui tirent une grande partie de leur estime de soi de leur travail. On peut toutefois rattacher cela à la dépression à haut niveau de fonctionnement dans la mesure où les personnes concernées justifient leur fonctionnement dans la vie par leur travail ou leur sens du devoir.

**Pourquoi les dépressions à haut niveau de fonctionnement restent-elles si longtemps non diagnostiquées ?**

Beaucoup de gens ont une idée fautive de la maladie. Quand on parle de dépression, la plupart pensent à quelqu'un qui ne peut plus se lever tant il est triste. Les personnes atteintes de dépression à haut niveau de fonctionnement ne correspondent pas à cette image, car elles continuent à travailler et à fonctionner. Elles interprètent alors leurs symptômes comme un trait de personnalité : « Je suis comme ça » ou « Je n'arrive tout simplement pas à me réjouir ». Malheureusement, il faut souvent des années avant de comprendre qu'il s'agit d'une maladie traitable.

**« Le souci de la personne doit passer au premier plan »**

La dépression à haut niveau de fonctionnement a des conséquences sur la santé.

**Absolument. La dépression est une maladie. Plus elle reste longtemps non traitée, plus elle risque de devenir chronique. Et elle se manifeste sur le plan physique : les hormones du stress augmentent, les neurotransmetteurs se déséquilibrent, le métabolisme se modifie. Elle est également associée à l'hypertension, à un taux de cholestérol élevé et à un risque cardiovasculaire accru. Le risque de suicide est lui aussi élevé en cas de dépression à haut niveau de fonctionnement. Ce risque est sous-estimé, car rien n'est visible de l'extérieur.**

Même l'entourage ne s'en rend pas compte ?

**Les dépressions à haut niveau de fonctionnement s'installent de manière insidieuse, c'est pourquoi elles passent souvent inaperçues. Ce qui survient du jour au lendemain est visible de tous ; ce qui s'installe lentement passe presque inaperçu.**

Quels sont les signes à reconnaître ?

**Ce sont les symptômes classiques de la dépression, mais atténués ou masqués. On ne prend plus de plaisir aux activités qui nous faisaient plaisir auparavant, on devient plus irritable, on se replie sur soi, on annule des rendez-vous. Le week-end, on reste allongé sans rien faire, alors que le lundi, on retourne travailler. S'y ajoutent des troubles du sommeil, une fatigue chronique et des temps de récupération prolongés : on dort mal et, pendant longtemps, on ne se sent plus reposé le matin.**

Beaucoup de gens ne se

sentent pas reposés au quotidien. Comment savoir si le problème est plus profond ?

**Un bon test consiste à observer sa propre irritabilité. Quelles remarques m'énerment vraiment ? A quels messages je ne réponds pas parce qu'ils me stressent ? Si de nombreux exemples vous viennent à l'esprit, vous devriez vous demander si cela réduit vos contacts sociaux. Et à quand remonte la dernière fois où vous avez fait quelque chose qui n'avait rien à voir avec le travail ? Si, en se posant ces questions, on se rend compte que sa vie a changé, il faut consulter son médecin traitant. C'est la première étape, et la plus importante.**

Souvent, les personnes concernées ne cherchent pas d'aide. Comment aborder le sujet avec un proche ?

**Il ne faut pas formuler de reproches. Des phrases telles qu'« On ne s'amuse plus ensemble » sont toxiques. Le souci de la personne doit passer au premier plan. « J'ai l'impression que tu ne vas pas très bien en ce moment ; je suis là si tu as envie de parler. » Cela ouvre la porte à d'autres échanges.**

Et si la personne se referme ?

**Il ne faut pas le prendre personnellement. Il faut réessayer plus tard. Une première conversation ne doit pas nécessairement tout résoudre. Il suffit que la personne sache que quelqu'un a remarqué un changement. Dans un couple, on peut aussi l'exprimer de manière plus directe, non pas comme un reproche, mais comme un signal clair que la situation est prise au sérieux.**

LA.KR

*Les personnes concernées justifient leur fonctionnement dans la vie par leur travail ou leur sens du devoir*

”

## Tinder redresse la barre dans un marché des applis de rencontre en recul

Depuis le printemps, le leader du secteur – qui a impulsé il y a un an une nouvelle stratégie – enregistre des premiers signaux de reprise. Et de nouvelles fonctionnalités sont apparues, dont l'une mise au point dans le « hub tech » du groupe en Belgique.

LE FIGARO

KEREN LENTSCHNER

C'est peut-être la lumière au bout du tunnel. Dans un paysage des sites de rencontre déprimé, marqué par la lassitude des utilisateurs face au *swipe* infini, Tinder enregistre des premiers signes de reprise. Un soulagement pour la nouvelle équipe aux commandes depuis un an, après quatre années de recul de l'application numéro un du marché qui a vu le nombre de ses utilisateurs mensuels actifs passer de 65,4 millions à 50,5 millions. « Nous n'avons pas encore franchi la ligne d'arrivée, mais notre stratégie commence à porter ses fruits », nous explique Steven Bailey, directeur financier de Match Group (Tinder, Hinge, OkCupid...).

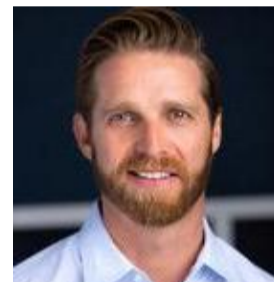
Tinder – dont plus de la moitié des utilisateurs a moins de 30 ans – enregistre ainsi, au premier trimestre 2026, une augmentation de 1 % des nouveaux inscrits sur son site. C'est la première fois que ce chiffre est en progression depuis plus de deux ans. Le taux de fidélisation (qui mesure la part d'utilisateurs actifs trente jours après leur dernière connexion) a également augmenté de 1 % en un an, après plusieurs années de recul. La hausse atteint même 3 % parmi les utilisatrices américaines de la génération Z. En parallèle, le chiffre d'affaires de Tinder – qui devrait avoisiner 1,8 milliard de dollars sur l'ensemble de l'année, selon les prévisions des analystes – a augmenté de 2 % au premier trimestre pour atteindre 454,7 millions de dollars.

**Une transformation sous la pression des actionnaires**

Surtout, l'appli vedette de Match Group parvient à ralentir l'érosion de sa base d'abonnés. Le nombre de ses utilisateurs actifs mensuels a reculé de 7 %, contre une baisse de 10 % il y a un an. Ces résultats, combinés à la forte croissance de l'appli Hinge (28 %), ont permis de doubler la performance de Match Group, qui a dépassé les prévisions des analystes.

Tinder recueille les premiers fruits de la transformation engagée par le nouveau PDG du groupe, Spencer Rascoff. Ce vétéran de l'e-commerce a pris les commandes en février 2025 après un coup de pression de trois actionnaires activistes (Elliott Investment Management, Anson Funds Management et Starboard Value). « Notre stratégie est basée sur l'expérience de l'utilisateur », détaille Steven Bailey. « Nos utilisateurs sont en quête de relations plus profondes. Si nous parvenons à leur apporter ça, ils seront plus nombreux, plus réguliers, et cela rejaillira sur notre chiffre d'affaires et notre croissance. Cela ne doit pas être dans l'autre sens. »

Pour y parvenir, le groupe s'est d'abord réorganisé. Trois mois après son arrivée, le PDG a supprimé 13 % des effectifs. Objectif : réduire les coûts et les échelons hiérarchiques. Il a également remanié ses équipes. Une impulsion particulière a été donnée au niveau de l'innova-



*Il fallait redonner plus de contexte et d'infos autour de chaque profil*

Steven Bailey  
Directeur financier de Match Group

”

cises. « Cela a permis de réduire de 36 % le délai de lancement d'une nouvelle fonctionnalité », explique Steven Bailey.

L'urgence a consisté à faire évoluer la culture d'entreprise afin de « réécouter les utilisateurs » qui n'étaient plus satisfaits de l'expérience sur Tinder. Et à injecter plus d'agilité et de rapidité au sein des équipes. L'entreprise a multiplié les *focus groups* et a relancé à grande échelle un programme de stages d'été (« *Tinder-ship* programme ») entre ses bureaux de New York et Los Angeles, ce qui lui permet d'avoir à demeure un vivier de jeunes. Un moyen de contribuer à la réflexion autour des attentes de la Gen Z. En parallèle, comme son rival Bumble, il a mis l'accélérateur sur l'intelligence artificielle (IA) pour proposer des *matches* plus pertinents et personnalisés.

**Le mode astrologie**

Il a fallu ainsi faire évoluer l'algorithme de l'appli. « Avant, il permettait d'optimiser les revenus en encourageant par exemple les utilisateurs à payer plus pour savoir qui avait liké leur profil », poursuit Steven Bailey. « C'était une stratégie à court terme, qui ne permettait pas de sécuriser les relations sur la durée. Nous nous efforçons désormais de privilégier les rencontres les plus pertinentes, pas seulement le nombre de connexions entre les gens. »

Cela s'est traduit par le déploiement d'une dizaine de nouvelles fonctionnalités en un an.

Parmi les premières mises en place, la reconnaissance faciale, qui a permis de réduire le nombre de faux comptes et d'améliorer la sécurité sur l'application, devenue un frein pour certains utilisat-



**Plus de la moitié des utilisateurs de Tinder a moins de 30 ans.** © UNSPLASH.

teurs. La fonctionnalité « double date », qui permet à deux amis d'organiser conjointement un rendez-vous galant, a également fait son apparition. « Cela contribue à réduire la pression autour de la rencontre, ça fait moins penser à un entretien d'embauche ! », commente Steven Bailey. « C'est une fonctionnalité qui a trouvé un écho important parmi la Gen Z. Une jeune utilisatrice sur quatre l'utilise désormais aux Etats-Unis. » Elle a été mise au point dans le *hub tech* du groupe, situé en Belgique.

Autre nouveauté, le « mode astrologie », qui permet aux utilisateurs d'ajouter leurs données de naissance à leur profil et de proposer une compatibilité fondée selon son signe du zodiaque. « Il fallait redonner plus de contexte et d'infos autour de chaque profil », poursuit le dirigeant.

Un « mode musique » a également été repensé pour favoriser les connexions autour de goûts musicaux communs, grâce à un partenariat avec Spotify.

Tinder s'est également rapproché de Duolingo. Si l'utilisateur apprend une langue, cela figure désormais aussi dans son profil. Un moyen supplémentaire de « connecter » avec un autre utilisateur, voire dans une autre langue.

« Pendant dix ans, les gens ont perçu Tinder d'une certaine manière, mais nous sommes en train de changer cette perception pour en faire un moyen ludique de faire de nouvelles rencontres en toute sécurité », déclare Spencer Rascoff. A l'heure où certains jeunes de la Gen Z préfèrent tomber amoureux d'un *chatbot* ou se confier à une

IA, le temps presse pour Tinder et ses concurrents. « Après une étape de remise à niveau puis de revitalisation de l'appli, nous allons nous focaliser sur les interactions dans la vie réelle », conclut Steven Bailey. « Cela nous permettra de renouer avec la croissance du nombre de nos utilisateurs d'ici à la fin 2027. »



*Nous sommes en train de faire de Tinder un moyen ludique de faire de nouvelles rencontres en toute sécurité*

Spencer Rascoff  
PDG du Match Group

”