

Le grand burnout hétérosexuel des femmes

Les femmes expriment de plus en plus une forme d'épuisement à l'égard du couple hétérosexuel. Sans pour autant rompre avec l'hétérosexualité. Décryptage.



«Mon pire défaut? Je suis hétéro, j'aime le corps des hommes, clame Véronique (1), 44 ans, proviseure dans un athénée. Ma vie serait tellement plus simple si j'étais lesbienne.» Derrière sa boutade, sans doute inappropriée, se lit de la déception, beaucoup, et tout autant de frustration. Sa déclaration fait aussi écho au concept de l'hétéropessimisme popularisé, en 2019, par le chercheur américain Asa Seresin, dans le magazine *The New Inquiry*. L'auteur optera, plus tard, pour un néologisme plus incisif: l'hétérofatalisme, qu'il définit comme «l'ensemble des discours négatifs tenus par des personnes hétérosexuelles lorsqu'elles affirment que leur orientation est vouée à être dysfonctionnelle ou source de souffrance». Un terme avant tout synonyme de désenchantement, de dépit croissant: celui d'individus hétérosexuels contraints, par leur orientation sexuelle et le poids des conventions, à entretenir ...



GETTY



... des relations qu'ils désavouent. «C'est un peu comme si j'étais prisonnière d'un désir qui ne me rendra jamais vraiment heureuse», résume Véronique, échaudée par plusieurs histoires éphémères vécues depuis sa séparation, il y a huit ans.

Une analyse partagée par Asa Seresin qui qualifie cette lassitude de «performative», c'est-à-dire que son expression s'accompagne rarement d'un véritable abandon de l'hétérosexualité. Dit autrement, cette désillusion se cantonne généralement au discours. L'hétérofatalisme n'a donc rien à voir avec une misandrie rageuse, une aversion à l'égard des hommes. Rien à voir non plus avec un choix militant, à l'instar du «lesbianisme politique», prôné dans les années 1970 par l'essayiste Monique Wittig, comme «échappatoire au contrat hétérosexuel basé sur la domination masculine». Rien à voir encore avec des démarches féministes radicales, comme le mouvement 4B, né en Corée du Sud en 2019 et rejetant les rendez-vous amoureux, le sexe hétérosexuel, le mariage et la maternité. Le concept, ici, repose sur un état des lieux plutôt que sur un geste politique. «Ce sentiment permet de créer du lien, de transformer une souffrance privée en expérience partagée», écrit Asa Seresin.

Quatre mois de travail

L'hétérofatalisme traverse désormais toutes les formes de relations, aussi bien les nouveaux couples que ceux plus installés. Il touche particulièrement les femmes hétérosexuelles. Parce qu'elles ont bien plus de raisons d'être légitimement déçues par l'hétérosexualité que les hommes. Et qu'elles en sont de plus en plus conscientes. De fait, le quotidien des rapports hétérosexuels reste marqué par les inégalités. Et ce quotidien finit par les user, générant une fatigue relationnelle profonde et un sentiment d'injustice durable.

Il y a d'abord les charges domestique et parentale que les femmes assurent

toujours en majorité. Un boulot invisible et non rémunéré étayé par des données. D'après l'Institut européen de l'égalité entre les hommes et les femmes (Eige), en Belgique, les femmes endossent 64% du «noyau dur» des corvées. A commencer par les lessives et le repassage, assurés seulement à hauteur de 11% par les hommes. Au sein des couples ayant des enfants de moins de 12 ans, 41% des femmes leur consacrent plus de cinq heures par jour, contre 21% des hommes. Ça dévore du temps, ce temps si convoité par tout un chacun, qui manque, qui presse.

Chaque semaine, elles consacrent, en moyenne, douze heures de plus que



«Il y a toujours cette idée que le célibat doit être une période transitoire.»



leurs compagnons aux tâches ménagères, aux soins et à l'éducation des enfants. L'écart est moins élevé qu'il y a quinze ans, mais cette réduction ne doit pas beaucoup aux efforts des hommes: c'est juste que les femmes vouent moins de temps aux activités domestiques et que, quand elles en ont les moyens, en délèguent une partie à d'autres femmes. «Les nouveaux pères exemplaires, tout le monde y a cru! Aujourd'hui, j'ai un peu l'impression d'une promesse non tenue», grince Stéphanie, bientôt 50 ans, responsable de formation dans une entreprise et en couple depuis 18 ans avec le père de ses deux filles. «La prise en charge du linge, c'est vraiment LA tâche non partagée! Nous sommes quatre à la maison – cela fait du volume. Pourtant, bien que tout le monde salisse, une seule personne lave, sèche et repasse: moi.» Christine Castelain Meunier, sociologue au Centre national de la recherche scientifique (CNRS), dit la même chose, tout en faisant le palmarès des tâches réalisées par les pères. Donner le biberon, oui. Aller au parc, oui. Jouer à des jeux de construction, oui. Prendre rendez-vous chez le pédiatre, non. Couper les ongles, non. Préparer les vêtements pour l'enfant la veille d'école, non. «Les hommes s'emparent des questions liées à la réussite scolaire des enfants et à l'initiation au monde extérieur, tandis qu'on laisse aux femmes l'ingratitude de la dimension charnelle de la vie familiale, du traitement

des souillures et des déchets», analyse Christine Castelain Meunier, soulignant que l'engagement émotionnel des pères a avancé plus vite que leur investissement dans la gestion basement matérielle d'un foyer.

Le pire, c'est la charge mentale, quasi aussi lourde que les tâches elles-mêmes. Si les hommes exécutent un peu plus de tâches, les femmes gèrent encore les questions de planification et d'anticipation. Selon une enquête commandée par Samsung Electronics, en 2023, elles passent autant de temps à y songer qu'à les réaliser. Par exemple, la préparation des repas, ce sont sept heures par semaine à y réfléchir, 7,6 heures pour les faire; la vaisselle, ce sont 3,8 heures à y songer, 3,6 heures à la faire. Quant au «temps qui reste», selon l'Institut belge pour l'égalité des femmes et des hommes (IEFH), les hommes disposent, en moyenne, de 6,5 heures par semaine de plus que les femmes pour leurs loisirs.

Sur un an, la différence est colossale: les femmes accomplissent des centaines d'heures de plus de travail domestique. L'équivalent d'une quinzaine de semaines de 37 heures. Presque quatre mois de travail.

A cela s'ajoute la charge émotionnelle, ce soin apporté au couple et au bien-être de l'autre. A nouveau, de nombreuses femmes en couple hétérosexuel la portent en grande partie. Maintenir le lien, apaiser les tensions, «faire tenir» le couple (comme suggérer une thérapie, s'inquiéter du niveau de communication, engager des conversations importantes, penser aux anniversaires, etc.), anticiper les besoins de l'autre (et des proches), écouter ses angoisses, ses doutes... Ce rôle de béquille affective, elles le tiennent la plupart du temps et, souvent, sans réciprocité. «Avec mon ex, j'étais devenue son GPS émotionnel. Je savais interpréter ses silences, ses humeurs et deviner ses besoins. Lui disait que j'étais «attentionnée», comme si c'était une compétence innée et non pas une somme d'efforts ...

... qui, à la longue, deviennent très coûteux», poursuit Véronique.

Enfin, il y a un *orgasm gap* («écart d'orgasme») sans appel. Selon une étude publiée dans la revue scientifique de référence *Archives of Sexual Behavior*, en 2018, seulement 65% des femmes hétérosexuelles l'atteignent en moyenne au cours d'un rapport, contre 95% chez les hommes hétérosexuels. Cette fracture orgasmique semble surtout concerner les couples hétérosexuels, puisque les lesbiennes rapportent un meilleur score (86%). En cause? Entre autres, ceci: les rapports hétérosexuels restent davantage orientés vers le plaisir masculin, privilégiant la pénétration. Or, seules 18% des femmes déclarent un orgasme si le rapport se limite à la pénétration. Et encore faut-il que le coït dure une quinzaine de minutes, alors qu'il ne dure en moyenne que cinq minutes. Ce fossé ne serait d'ailleurs jamais comblé, malgré l'expérience et la confiance acquises avec l'âge.

Un «marché en crise»

Pour les femmes célibataires hétérosexuelles, cette asymétrie de genre dans la sphère privée serait amplifiée par les rencontres numériques, où la superficialité, la rapidité et la déshumanisation des échanges rendent les connexions fragiles et instables. «La lassitude s'est installée progressivement. Un jour, j'ai eu le sentiment de répéter le même scénario, de toujours tomber sur le même genre de profils et les personnes derrière l'écran n'ont aucun mal à arrêter une discussion du jour au lendemain sans la moindre explication», raconte Sara, 31 ans, psychomotricienne. Comme la plupart des célibataires de son entourage, la trentenaire ne va plus vraiment sur les applis. Elle y retourne parfois, quand la solitude est un peu trop pesante, pour se donner un semblant d'élan, se rappeler qu'elle plaît. En même temps, a-t-elle besoin qu'un homme la valide pour qu'elle se sente désirable? Non. Ce qu'elle cherche, c'est voir si quelqu'un pourrait enfin se détacher



«C'est comme si j'étais prisonnière d'un désir qui ne me rendra jamais vraiment heureuse.»



du lot. S'il existe, au milieu de tout ça, autre chose que des pots en terrasse, une relation d'une nuit et un lendemain fuyant.

Depuis quelques années, cette lassitude porte un nom: le *dating fatigue*. Un burnout amoureux propre aux applis, forgé à force de conversations sans suite, d'espoirs déçus et de matchs qui éclatent comme des bulles de savon. Résultat: les plateformes comptent aujourd'hui trois fois plus d'hommes que de femmes.

Un «marché» de l'amour qui semble en crise donc, et, en particulier, pour les femmes hétérosexuelles. Des indicateurs sont au rouge. Parmi ceux-ci, il en est un qui connaît la plus forte hausse partout

3.570.398

célibataires belges selon l'état civil. Parmi les 18-64 ans, ils sont également en hausse et représentent désormais près d'un tiers de la population.

dans le monde: l'hypogamie féminine, soit une relation hétérosexuelle où l'homme dispose d'un plus faible niveau d'études. Un schéma qui, aujourd'hui, représente le deuxième modèle relationnel le plus commun, après l'homogamie (où les individus ont un niveau d'instruction identique). Rien de surprenant, puisque la proportion de jeunes femmes âgées de 25 à 34 ans diplômées de l'enseignement supérieur ne cesse d'augmenter. En 2025, elles sont 60%, contre 45% des hommes, selon l'institut de statistique Statbel.

Cet écart continue de se creuser: il était de 5,9 points de pourcentage en 2000 et atteint 15,1 points de pourcentage en 2025. L'«offre» se réduit et elles sont «contraintes» de trouver un partenaire moins diplômé qu'elles. Or, les hommes moins instruits sont précisément plus souvent attachés à une vision conservatrice du couple. Au sein de ces unions, les femmes n'en font donc pas moins qu'en situation d'homogamie. Même diplômées, elles continuent (par conformisme ou désir personnel) d'opter pour des carrières davantage compatibles avec la maternité. Et donc à occuper des postes à moindre responsabilité ou moins bien rémunérés.

Faute de mieux, certaines jettent l'éponge et choisissent alors volontairement le célibat. Le nombre de célibataires (par choix ou par défaut) n'a d'ailleurs jamais été aussi élevé dans les pays développés, et il est bien parti pour ne pas cesser d'augmenter. Selon les calculs de *The Economist*, depuis 2010, la proportion de personnes qui vivent seules a augmenté dans 26 pays riches sur 30. La Belgique suit un mouvement similaire: le nombre de célibataires va aussi croissant. Dans sa dernière livraison, Statbel constate ainsi que la part des ménages composés d'une seule personne ne cesse de grossir: ils étaient 30% en 1995 contre 36% aujourd'hui. Dans le même temps, le nombre de célibataires, selon l'état civil, est également en hausse: parmi ...

... les 18-64 ans, ils sont 3.570.398, soit près d'un tiers de la population.

D'autres, en priorité les plus jeunes, se disent *boy sober* («sobre des garçons»). Une diète amoureuse qui peut durer de plusieurs semaines à plusieurs années et qui a pour objectif de se recentrer sur soi et sur son bien-être émotionnel. Un phénomène qui répondrait d'abord au *dating fatigue*, au poids du «*swipe*» compulsif, à l'attente (interminable) des messages, aux discussions et aux rencontres stériles, voire aux comportements toxiques.

Ni avec eux, ni sans eux

Mais la très grande majorité des femmes hétérosexuelles n'abandonnent pas. Elles se résignent au couple monogame et exclusivement hétérosexuel. Résignées donc à continuer à aimer les hommes, quand bien même leurs relations seraient insatisfaisantes ou vouées à l'échec. Bref, ce n'est ni avec eux, ni sans eux.

Car, malgré ce pessimisme de plus en plus partagé, le couple hétérosexuel est toujours présenté comme une norme indépassable, un label de qualité gravé dans l'inconscient collectif que n'a fait flancher ni MeToo ni le regain du féminisme contemporain. «Presque à chaque coup de téléphone, ma mère insinue subtilement qu'elle aimerait me voir en couple», constate Sara, évoquant notamment la pression familiale sur les femmes célibataires. «Il y a toujours cette idée que le célibat doit être une période transitoire, que l'on n'est pas vraiment accompli et heureux quand on vit seul», abonde Véronique, évoquant par ailleurs une société construite autour du couple. Et de citer le prix des chambres d'hôtel et les avantages fiscaux.

«La norme conjugale reste ultra-dominante: les personnes adultes qui vivent à deux sont mieux perçues, plus riches et en retirent plein d'avantages», confirme Isabelle Clair, sociologue et directrice de recherche au CNRS, au sein de l'Ecole des hautes études en sciences sociales (Ehess). C'est une économie.



«J'étais devenue son GPS émotionnel. Lui disait que j'étais «attentionnée», comme si c'était inné et non une somme d'efforts.»

Le couple permet de diminuer les coûts et d'augmenter les bénéfices. A revenu équivalent, vivre en couple entraîne une hausse de 30% du niveau de vie. C'est aussi une esthétique (par rapport à la mise en scène de soi et de son couple). C'est encore une politique (négocier un compromis entre la peur de la solitude et l'oppression de la famille).

Les vingtenaires seraient plus enclins à critiquer ce modèle. Il y a, chez eux, un désir d'en profiter, dans une nouvelle quête de soi. Au moins durant quelques années... A l'approche de la trentaine, la norme conjugale s'affirme et ce côté ludique et détaché s'affaiblit. Le célibat

n'est alors plus vécu de la même façon et laisse de temps en temps un goût amer. Quand les amis commencent à se marier et le téléphone à se taire, il faut assumer cette fameuse liberté. Les soirées sont longues, les dimanches s'étirent, et les familles à poussettes surgissent à chaque coin de rue. Un jour, nombre d'entre eux en ont assez. Car, comme le constate le philosophe Pierre Zaoui, «il faudrait être fou pour ne pas vivre en couple dans une société de couples, même si on n'en a pas envie. Parce qu'on va vous le faire payer. Quand on est célibataire, on perd de son prestige.» ●

(1) Les personnes citées ont requis l'anonymat.