

Les applications de rencontre peuvent-elles abîmer l'estime de soi ?

Sur les applications de rencontre, notre pouvoir de séduction semble parfois pouvoir se mesurer en quelques chiffres. Mais ces petits signes d'intérêt – ou de désintérêt – peuvent-ils finir par ébranler l'image que l'on a de soi ?

EVA RISKÓ

Au début, il y avait de quoi flatter l'ego. A peine inscrite sur Hinge, Lola, 28 ans, voit rapidement apparaître « 50+ » likes sur son profil, le maximum affiché par l'application. Puis, progressivement, ils se font moins nombreux. Et les questions arrivent : « Mince, est-ce que je plais moins ? Qu'est-ce qu'il se passe ? » En quelques semaines seulement, la jeune femme reconnaît avoir commencé à douter d'elle-même.

Son expérience illustre l'un des paradoxes des applications de rencontre. Pensées pour nous aider à trouver quelqu'un, elles nous confrontent aussi à une succession de petites validations et de petits rejets : être liké ou non, obtenir un match, rester sans réponse... Autant de signaux qui peuvent parfois dépasser l'écran et toucher à l'image que l'on a de soi.

Quand les likes commencent à faire douter

Assez rapidement, Lola se surprend à regarder son profil autrement : « Je me suis demandé si les photos que j'avais mises étaient assez bien. » Au point d'en remplacer plusieurs, pour qu'elles donnent « la meilleure image » d'elle-même. Et lorsqu'elle like quelqu'un sans obtenir de match en retour ? « Ça peut parfois être un peu vexant », reconnaît-elle.

Comment expliquer que ces petits signes de désintérêt puissent froisser notre confiance en nous ? D'abord, parce que les applications nous placent sur un terrain particulièrement intime, celui de la rencontre et de la séduction. « Il y a souvent, derrière l'utilisation de l'application, cette question plus ou moins consciente : "Est-ce que je plais ?" », explique Sarah Denis, psychologue et coach en relations amoureuses.

Mais lorsqu'une personne ne nous like pas, une information essentielle nous échappe : pour quelle(s) raison(s) ? Notre physique ? Notre âge ? Nos pho-

tos ? Notre bio ? Des attentes différentes ? « Le cerveau humain n'aime pas particulièrement les histoires inachevées, ni le manque d'informations », poursuit la psychologue. « Il cherche donc à combler lui-même les blancs, quitte à trouver des réponses qui ne correspondent pas à la réalité. »

C'est ainsi qu'un simple « je n'ai pas beaucoup de matchs » peut alors devenir « je ne plais pas », voire « je ne suis pas séduisant ou séduisante », explique l'experte en relations. Un raccourci trompeur : une application ne montre ni une voix, ni un regard, ni des gestes, ni l'humour ou l'alchimie qui peuvent rendre quelqu'un attirant. « Un profil qui n'est pas liké n'est pas une personne

Lorsqu'une personne ne nous like pas, une information essentielle nous échappe : pour quelle(s) raison(s) ?

© CANVA

qui est rejetée dans sa globalité », rassure Sarah Denis. « Mais notre cerveau peut facilement faire cette confusion. »

Chez Lola, la baisse des likes a provoqué un autre réflexe. « On a vite envie de retourner sur l'appli pour voir si on a plus de likes, histoire de rebooster un peu son ego », raconte-t-elle.

Une fragilité qui ne naît pas sur l'application

Sarah Denis reconnaît une possible dimension compulsive. Likes, matchs et messages constituent des récompenses imprévisibles, susceptibles de nous pousser à revenir chercher un signe d'intérêt lorsque l'on doute. Le problème n'est évidemment pas d'apprécier cette validation. « Nous sommes des êtres so-

ciaux : nous avons besoin d'être aimés, reconnus, appréciés et regardés », rappelle la psychologue. Le risque apparaît plutôt lorsque l'application devient « un outil de régulation de notre estime de soi » : on y retourne pour se rassurer sur sa propre valeur. Car se sentir désirable n'équivaut pas à avoir une bonne estime de soi. « Une bonne estime de soi ne consiste pas à ne plus avoir besoin de validation », explique notre interlocutrice. « Elle consiste à pouvoir apprécier d'être choisi sans avoir besoin de l'être pour se sentir digne de valeur. »

Tout le monde n'est toutefois pas affecté de la même manière. « L'application ne crée pas nécessairement cette fragilité, mais elle peut venir l'activer, la renforcer ou lui donner énormément de matière », nuance Sarah Denis. Une rupture douloureuse, une tromperie ou des rejets passés peuvent ainsi peser sur la manière dont on vit les interactions. Et plus l'enjeu est important – parce que l'on souffre de son célibat ou que l'on espère fortement construire une relation –, plus celles-ci peuvent prendre du poids.

Comment savoir, alors, qu'il est temps de prendre du recul ? Pour Sarah Denis, plusieurs signaux doivent alerter : « Le premier, c'est lorsque l'application commence à prendre une place disproportionnée dans notre vie : on y passe toutes nos soirées, on vérifie constamment les nouveaux profils, les likes ou les messages, on ouvre l'application presque automatiquement dès qu'on s'ennuie ou qu'on se sent seul. »

L'idée n'est pas forcément de tout arrêter, mais de retrouver une certaine distance avec l'application. La psychologue conseille alors de limiter le temps qu'on y consacre, d'éviter de multiplier les plateformes, de définir clairement ce que l'on vient y chercher et de rester attentif à son état émotionnel. Travailler son estime de soi, notamment avec l'aide d'un professionnel, peut également être utile.

Avec, toujours, une chose à garder en tête : « Une application de rencontre n'est pas un miroir de notre valeur. »



Et si on se parlait ?

Cumulez des points et gagnez des cadeaux



Rendez-vous sur www.rossel-panel.com



LE SOIR

Devenez **lecteur-conseil** en participant à nos enquêtes en ligne et aidez-nous à mieux comprendre vos attentes :

- ✓ Répondez à nos sondages
- ✓ Donnez votre avis sur ce que vous lisez
- ✓ Testez les nouveautés