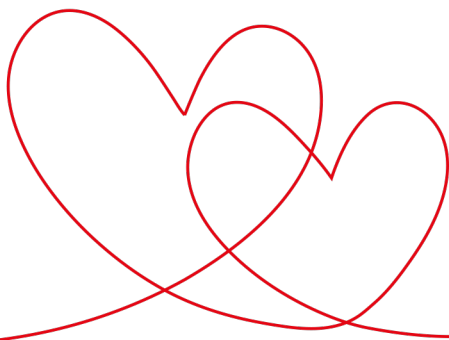


Géraldyne  
Prévot-Gigant

# LES FEMMES *et l'amour*

Comment bien vivre l'amour  
à l'heure du *dating*,  
du *ghosting* et du *zapping*



*Le livre  
pour avancer  
librement  
dans votre vie*

LEDUC 

Quels que soient leur âge ou leur origine sociale, les femmes souffrent, encore aujourd'hui, des diktats de la société et d'idées reçues : invisibilité, misogynie, réification...

Alors que l'évolution numérique permet de rencontrer l'âme sœur à tout moment, alors que la modernité devrait offrir aux femmes plus de choix, il n'en est rien. La pression sociale nimbée de patriarcat s'imisce jusque dans les algorithmes de la rencontre.

## **STOP AUX INJONCTIONS,** *célébrons la puissance et l'indépendance des femmes!*

Ces commandements au bonheur amoureux et à la relation de couple comme valeurs ultimes poussent parfois les femmes à faire de mauvais choix, dans l'urgence. Pour peu que leur histoire et leur héritage transgénérationnel s'en mêlent, c'est alors un cercle vicieux de déceptions qui détruit le peu d'estime qui leur reste.

Dans ce livre, chaque lectrice trouvera des explications claires et déculpabilisantes à sa situation, afin de pouvoir avancer plus librement dans l'existence. En l'accompagnant dans ce parcours de femme des temps modernes, l'auteure lui offre aussi des pistes afin de se frayer un chemin dans la jungle des rencontres numériques et de trouver l'épanouissement dans la *real life*, seule ou accompagnée.



ISBN : 979-10-285-2967-3



**17 euros**  
Prix TTC France



Rayon : Développement  
personnel

editionsleduc.com  
**LEDUC**

**LES FEMMES**  
*et l'amour*

De la même auteure aux éditions Leduc :  
*Le Pouvoir des hypersensibles spirituels*, 2022.  
*J'écoute les signes, c'est malin*, 2023.  
*Oracle : La Magie de l'amour*, 2023.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Pascale Senk  
Correction : Agnès de Livron Duhamel  
Maquette : Laurie Baum  
Relecture : Audrey Peuportier  
Design de couverture : Constance Clavel  
Photo du bandeau de couverture : © Mathilde Vaccaro

© 2023 Éditions Leduc  
76, boulevard Pasteur  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-2967-3

Géraldyne Prévot-Gigant

# LES FEMMES *et l'amour*

Comment bien vivre l'amour  
à l'heure du *dating*, du *ghosting*  
et du *zapping*

LEDUC 

*À toutes les femmes qui cheminent vers l'éveil et la liberté.  
On ne nous a pas appris à aimer mais à nous faire aimer.  
Et cela fait toute la différence.*

# Sommaire

Introduction.....	7
<b>PARTIE 1 - Les effets secondaires de la modernité</b>	<b>15</b>
1. Les chimères du digital.....	17
2. Les pièges de la rencontre en ligne.....	31
3. Les 13 fruits toxiques de la cybermodernité de l'amour.....	55
4. La « perte ambiguë » .....	73
<b>PARTIE 2 - Au pays des normes</b>	<b>81</b>
1. Les belles au bois dormant.....	83
2. Les « Tu dois » et les « Il faut » de la société .....	87
3. Vieille fille, la menace .....	95
4. Je n'ai pas droit à l'amour .....	101
5. Les injonctions contradictoires.....	107
6. Sortir des normes et créer sa relation .....	111
7. S'autoriser la tendresse.....	115
8. Ces mythes qui nous rendent malades.....	117
9. Le mauvais garçon : symbole de la masculinité toxique .....	129

**PARTIE 3 - Des comportements de dépendance 141**

1. La dépendance affective, conséquence de notre société vide ? .....	143
2. La douloureuse dépendance affective, ses origines et ses méandres .....	147
3. L'anuptaphobie, la peur du célibat .....	153
4. À quoi reconnaît-on un dépendant affectif ? .....	157
5. La contre-dépendance affective ou le déni du besoin d'amour .....	163
6. L'indépendance affective .....	169
7. L'anxiété n'est pas toujours un signe de dépendance affective...	173
8. Les 4 types d'attachement amoureux à l'heure de la modernité .....	177

**PARTIE 4 - Devenir puissante 187**

1. Le célibat libérateur .....	189
2. La révolution romantique est-elle la solution ? .....	195
3. Les nouveaux romantiques .....	201
4. Le nouveau monde sera féminin et spirituel ou ne sera pas.....	217
5. Femmes puissantes .....	219
6. Quand la modernité permet l'amour .....	223

Remerciements .....	231
---------------------	-----

Bibliographie .....	233
---------------------	-----

Table des matières .....	235
--------------------------	-----



# Introduction

## **OÙ ON DÉCOUVRE QUE NOUS AVONS ÉTÉ ÉDUQUÉES À NOUS SOUMETTRE**

Le 9 juillet 2017, Virginie Despentes frappe fort dans une interview accordée au *Monde*<sup>1</sup>. Elle y parle de la place des femmes dans notre société et, pour étayer son propos, elle fait référence à une étude publiée il y a cinq ans. On faisait passer à des petits garçons et des petites filles de 5-6 ans un faux casting pour une pub pour des yaourts. Et sans leur dire, on avait salé le yaourt. Les petits garçons, sans exception, font « beurk » devant la caméra, car le yaourt est infect. Les petites filles, elles, font semblant de l'aimer. Elles ont compris qu'il faut d'abord penser à celui qui les regarde et lui faire plaisir<sup>2</sup>. Cette étude

---

1. Annick Cojean, Virginie Despentes : « Cette histoire de féminité, c'est de l'arnaque », *Le Monde*, 9 juillet 2017.

2. Il s'agit plutôt d'une expérience espagnole de télé-réalité, mais la chaîne américaine ABC a aussi fait le test avec de la limonade au sel. Le scientifique Campbell Leaper, professeur et chercheur en psychologie à l'université de Californie à Santa Cruz, qui s'intéresse à la construction sociale du genre et aux inégalités qu'elle engendre, a apporté sa caution au test. Les réactions ont été les mêmes.

vient confirmer le syndrome de Cendrillon mis en lumière par Colette Dowling en 1981 : les femmes ont été éduquées à être dociles, convaincues de leur dévouement aux autres, entraînant des schémas de pensée qui poussent à la sous-estimation, à la dépendance et à l'attente d'approbation. D'un même élan, elles adhèrent au conformisme, aux normes traditionnelles et à l'autosabotage car elles ne se sentent pas totalement autorisées à être indépendantes.

En effet, combien de femmes, dans mon cabinet de consultation, m'avouent vivre difficilement leur célibat ? Elles ne se sentent pas libres et dépendent de la rencontre. Elles espèrent le prince charmant qui viendra colorer leur vie.

## **QUE LA TECHNOLOGIE EST SEXISTE...**

En France, en 2021, 91 % de la population utilise Internet, femmes et hommes également répartis. Mais 25 % des femmes dans le monde ont moins de chances que les hommes de connaître les usages numériques les plus courants. Et si elles y ont accès, elles courent 27 fois plus de risques d'être visées par du cyberharcèlement que les hommes. Ajoutons à cela que les algorithmes de nos smartphones reconnaissent moins les visages féminins que masculins. Si vous êtes une femme, vous allez certainement régulièrement devoir vous y reprendre à deux fois pour déverrouiller votre téléphone<sup>3</sup>.

---

3. Mathilde Saliou, *Technoféminisme : Comment le numérique aggrave les inégalités*, Grasset, 2023.

## **ET QUE LA MODERNITÉ N'ABOLIT PAS LES INÉGALITÉS MAIS LES RENFORCE**

La naïveté m'a fait longtemps croire que le progrès, en bénéficiant d'une technologie de plus en plus pointue, ferait disparaître les inégalités. Bien au contraire. La modernité ne fait que servir de support à un système qui déshumanise de plus en plus notre société. Aujourd'hui, être femme et célibataire n'est pas une mince affaire, elle est même cause d'un certain mal-être au féminin. Il est temps d'en prendre conscience afin de pouvoir agir et ne plus subir. Comme toujours, que cela soit en psychologie, en philosophie ou en sociologie, la connaissance et la conscience permettent d'agir.

Une femme, à notre époque, doit faire attention à ce qu'elle porte afin de s'assurer de ne pas être agressée (culture du viol oblige), elle doit contrôler sa visibilité sur les réseaux pour ne pas être harcelée, elle doit être attentive à ne pas paraître trop intelligente pour ne pas éveiller la jalousie, elle doit se concentrer sur son apparence, elle ne doit pas être trop grosse ou trop maigre, elle doit éviter la critique et l'humiliation. Pour l'isoler, on lui a appris que toute femme est une rivale, qu'elle ne peut prendre appui sur un groupe, une sororité. On l'a convaincue qu'il n'y a pas assez d'hommes disponibles sur Terre et qu'elle devra se battre pour trouver l'amour. Et pour finir, la société lui fait croire à longueur de temps qu'elle compte moins que les hommes.

En revanche, la femme de notre époque doit répondre aux attentes de la société : en étant en couple, en désirant des

enfants, en étant une bonne mère, en réussissant professionnellement et en ayant le sourire.

La femme du <sup>xxi</sup><sup>e</sup> siècle peut gagner sa vie (mais moins qu'un homme pour le même poste) et travailler (plus qu'un homme car elle doit sans cesse faire ses preuves), mais la vérité derrière ce leurre est que les femmes sont emprisonnées dans des injonctions sociétales qui les font terriblement souffrir.

Ce livre est une dénonciation de cette prison psychologique invisible pour la majeure partie des femmes. Je souhaite ici évoquer les difficultés que traversent les jeunes ou moins jeunes dans une société soi-disant moderne et pourtant encore terriblement patriarcale. Des injonctions sont ancrées depuis notre enfance dans les couches profondes de notre inconscient, transmises de génération en génération. Contrairement à nos espoirs, la modernité ne nous libère pas, bien au contraire. En transformant la rencontre et l'amour en produit de consommation, la société ne fait que permettre davantage de rapports de domination, qui sont à l'œuvre depuis des siècles. Les sites et applications reproduisent et mettent en lumière un problème bien concret, celui des inégalités. À travers la commercialisation de l'amour, ce sont des individus, et plus particulièrement des femmes (nous verrons pourquoi), qui deviennent des produits.

Ce livre a pour but de vous aider à prendre conscience de la situation que nous traversons, de vous transmettre des clefs qui vous permettront de créer du changement dans vos rapports amoureux et de bâtir des relations d'altérité.

Je décris dans cet ouvrage des situations que des hommes font subir aux femmes, non pas pour les stigmatiser mais pour illustrer à quel point les hommes peuvent parfois reproduire des schémas sans en avoir conscience. Ils sont l'incarnation du masculin toxique et bien souvent par automatisme. De génération en génération, femmes et hommes ont reçu des injonctions, des modèles, des identifications et, sans le savoir, n'ont fait que les reproduire.

#MeToo est passé par là, donnant un grand coup de pied dans la fourmilière de nos inconsciences. À présent, nous ne pourrions pas dire que nous ne savons pas. Nous sommes toutes et tous concernés, et c'est ensemble que nous pouvons faire changer la société.

Je souhaite que cet ouvrage invite à la réflexion, mais surtout que les lectrices (et lecteurs) puissent y trouver une autorisation, une invitation à se libérer des injonctions de la société et orienter leur vie vers plus de liberté. J'y propose des pistes de réflexion, des leviers pour oser, pour décider, pour être vraiment libre.

Ce livre traite de la dépendance des femmes à la rencontre amoureuse, des effets pervers de nos relations en ligne, de *comment* et *pourquoi* notre société entretient des idées misogynes, et de l'urgence d'en prendre conscience. Si nous réalisons ce qui est à l'œuvre dans nos inconscients, si nous comprenons que nous avons intégré des inégalités inadmissibles que nous validons par habitude, alors nous pourrions donner un souffle nouveau aux relations femmes-hommes. Et

nous pourrons nous offrir un futur harmonieux pour incarner une société nouvelle.

Que nous décidions de rester célibataires, avec ou sans sexualité ; que nous décidions d'être en couple avec un homme ou avec une femme ; que nous décidions d'avoir ou non des enfants, cela ne doit aucunement nous dévaloriser.

Nous devrions nous sentir libres de nos choix sans risque de stigmatisation.

Nous devrions nous sentir légitimes d'être nous-mêmes.

Ce livre est pour ces femmes qui souffrent en amour, qui souffrent de leur célibat. Pour ces femmes qui veulent contacter et incarner la liberté. Pour ces femmes qui n'osent pas. Pour ces femmes qui doutent trop.

Que cet ouvrage leur donne force et courage !

Ces pages sont également pour ces hommes que j'appelle les nouveaux romantiques. Ces êtres qui vivent la relation femme-homme dans une altérité qui leur semble une évidence. Ce livre est aussi pour eux car ils souffrent non pas de discriminations, mais du sentiment de ne pas vivre sur la bonne planète. Ils souffrent de la violence de notre monde et de nos relations. Ils rêvent tout autant que les femmes d'un monde juste, d'un monde où s'incarneraient le féminin et le masculin dans une harmonie parfaite.

Il est temps de se réapproprier notre liberté et de créer ensemble le monde de demain.

NB : cet ouvrage reposant sur mon expérience de psychopraticienne auprès de femmes majoritairement hétérosexuelles, j'ai préféré utiliser des formulations de phrase s'adressant à ces profils. J'ai bien conscience en revanche que privilégier l'hétérosexualité viendrait alimenter l'hétéronormativité, conséquence de la société inégalitaire que je dénonce.

L'hétéronormativité est l'ensemble des normes qui font apparaître l'hétérosexualité comme cohérente, naturelle et privilégiée<sup>4</sup>.

Le présent livre abordant la situation des femmes et l'amour au XXI<sup>e</sup> siècle dans une société normative et machiste, j'ai dû choisir et concentrer mon propos sur les femmes hétérosexuelles.

---

4. <https://www.sos-homophobie.org/informer/definitions/heteronormativite-ou-heterocentrisme>







# LES EFFETS SECONDAIRES DE LA MODERNITÉ

*« C'est comme un océan de malfaisance. Tu t'imagines combien il y a de Harvey dans le monde tous les jours ?! »*

*– Je me demande parfois, surtout depuis que j'ai ma fille... si les fractures, les blessures, pas que les miennes mais celles de toutes les femmes, celles que j'ai interrogées sur cette noirceur, si tout cela pouvait implorer. C'est peut-être en partie de là que vient la dépression dont souffrent les femmes. »*

*She Said*

Réalisation Maria Shrader

Scénario Rebecca Lenkiewicz

2022



## CHAPITRE 1

# LES CHIMÈRES DU DIGITAL

J'ai mis des années à prendre conscience des injonctions sociétales. Dans le cadre de mes accompagnements auprès des femmes, j'ai commencé à être interpellée par un discours qui se faisait de plus en plus fréquent, celui d'une société qui nous met la pression, nous influence au sujet de l'amour, oriente nos choix et modifie notre perception de nous-mêmes. Nous, les femmes, avons fini par croire que le sens de notre vie est d'être en couple. Cependant, si une partie des moins 30 ans disent « je suis en couple » dès le premier baiser, une autre préfère être en « *situationship*<sup>5</sup> » pour fuir cette norme imposée.

Cette norme à l'*encouplement*<sup>6</sup> entraîne certaines femmes dans un véritable parcours du combattant. Les cabinets de psy et autres coachs sont visités davantage par les femmes que par

---

5. *Situationship*, une relation amoureuse ou sexuelle qui n'est pas considérée comme formelle ou établie.

6. « Encouplement » est un néologisme créé par le philosophe Vincent Cespedes pour désigner l'obligation de former un couple.

les hommes, car le célibat a de lourdes conséquences sur leur moral et leur situation. La société, la famille, les amis sont convaincus, bien malgré eux, qu'une femme qui n'est pas en couple ne vaut pas grand-chose. Rien de plus simple pour en prendre conscience : être mariée ! Soudain, il y a le respect au regard des uns et les soupirs de soulagement chez les autres. Vous êtes enfin casée, tout va bien.

Avant 30 ans, il faut être en couple, avant 40 il faut être mariée et avoir fondé une famille. La société demande aux femmes d'être jeunes, belles, minces, blanches, non racisées, discrètes mais pas trop, sexy mais pas trop. Mais que demande-t-on à celles qui ont dépassé 40 ans ou 50 ans ? Plus d'injonctions car elles sont censées avoir déjà coché toutes les cases et rempli leurs missions. Elles peuvent éventuellement se consacrer à leur carrière s'il n'est pas trop tard.

Les femmes sont fatiguées des pressions normatives. Elles sont lasses de ne pas correspondre aux exigences d'une société figée dans le passé. Imaginons pourtant les bienfaits d'une société qui accepterait de se renouveler en faisant confiance aux pensées et actions nouvelles. Les bénéfices sociaux, moraux, économiques et culturels seraient nombreux si on laissait les femmes occuper les mêmes postes que les hommes, être rémunérées à la même hauteur et avoir les mêmes droits. Les femmes seraient vraiment libres de choisir mais, surtout, leur estime d'elles-mêmes reposerait sur autre chose que leur situation amoureuse et maritale.

La société tout entière devrait permettre aux femmes de sortir de l'ombre, de la pression de la norme, de trouver leur propre voie et la possibilité d'assumer leurs choix.

*Plus les femmes pourront assumer leurs désirs,  
plus elles participeront au changement  
de la société.*

## **Les chimères d'Internet entretiennent l'illusion d'un bonheur stéréotypé**

À première vue, notre modernité nous apporte le confort. Si vous avez la chance d'être au minimum propriétaire d'un smartphone, alors vous pouvez obtenir en quelques minutes et quelques clics à peu près tout ce que vous voulez. Que vous soyez à la recherche d'une paire de chaussures, d'un billet d'avion, d'une pizza, d'un taxi ou d'un partenaire, vous avez ce que vous voulez rapidement. Cette modernité est d'un grand confort, mais elle n'a pas que des avantages.

Malheureusement, l'intention des créateurs d'applications n'est pas de nous faire généreusement profiter de la vie, mais plutôt de nous faire consommer toujours plus. Je ne souhaite pas tout particulièrement ici dénoncer le capitalisme, mais plutôt les dérives de notre société consumériste et les conséquences psychologiques sur les femmes. Je suis moi-même friande des nouvelles technologies, je trouve que bien utilisées, elles peuvent nous permettre d'être en lien, de créer et d'entreprendre plus facilement. Mais comme tout pouvoir, les

nouvelles technologies peuvent également asservir, contraindre et soumettre les individus. Pareil à l'argent, ce n'est pas l'outil qui est à condamner, mais plutôt ceux qui le manipulent. Ces forces peuvent être utilisées par des personnes malintentionnées afin d'obtenir plus d'ascendant sur autrui ou sur une société.

Tels des enfants gâtés découvrant un nouveau jouet, auxquels on n'a donné ni mode d'emploi ni savoir-être, nous jouons aux apprentis sorciers avec les nouveaux outils de communication et nous devenons parfois dangereux pour autrui et pour nous-même. N'est-il pas fascinant, ce potentiel destructeur et autodestructeur de l'être humain ? C'est ici la preuve de notre immaturité collective. Heureusement des consciences s'éveillent, des visionnaires nous alertent en dénonçant la menace du transhumanisme<sup>7</sup>.

Le digital nous rend la vie facile par son accessibilité et sa rapidité. En ce qui concerne ce qu'on appelle le marché de la rencontre, il est très séduisant pour tout célibataire de se dire qu'en quelques clics un *date*<sup>8</sup> est à la clef. Fini l'errance dans les boîtes de nuit, les plans foireux de dîners organisés par les amis ou la drague pesante en terrasse de café. Dans le confort de nos appartements, toute femme et tout homme peut entrer en relation virtuelle avec des inconnus. Cette facilité décomplexe

---

7. Le transhumanisme est un mouvement culturel et intellectuel international prônant l'usage des sciences et des techniques afin d'améliorer la condition humaine par l'augmentation des capacités physiques et mentales des êtres humains et de supprimer le vieillissement et la mort (source Wikipédia).

8. Un rendez-vous amoureux.

les plus timides, déculpabilise les menteurs, stimule les plus hésitants et convainc les réfractaires.

Comment résister devant tant de facilité et d'abondance ? On tourne les pages comme un catalogue de décoration et on coche ceux qui nous intéressent. Bref, on en oublie que ces visages sont ceux d'êtres humains avec leur lot de souffrances, de frustrations, de doutes, de blessures affectives et de névroses. Feuilletter ces catalogues, c'est être témoin de l'absence d'amour et de douceur dans nos sociétés, et c'est aussi contempler un système inégalitaire bien huilé, nous y reviendrons plus tard.

L'univers virtuel est un monde à part que nous confondons rapidement avec la réalité. Prenant l'apparence d'un réel plus vrai que le réel, ce monde est pourtant totalement chimérique. Lors d'une inscription sur une application de rencontre, nous commençons par remplir des cases, ce qui en soit est déjà la preuve que nous sommes obligées de nous adapter à l'offre et à la demande, et de nous conformer. Puis, nous devons faire preuve d'imagination afin de sortir du lot (ce qui est un paradoxe vu que nous venons à l'instant de nous conformer) pour être repérées par le mâle. À cette étape, sans le savoir, nous sommes en train de créer, malgré nous, une chimère<sup>9</sup>, nous contrôlons une représentation de soi afin d'être certaines de plaire.

---

9. Dans la mythologie grecque, une chimère est une créature fabuleuse constituée de plusieurs animaux comme une tête et un torse de lion, un ventre de chèvre et une queue de serpent. C'est de toute façon un objet fait de parties disparates. Une chimère est aussi un projet, un rêve irréalisable. Elle est un être fabriqué ayant plusieurs profils et porteur d'une promesse ou d'un rêve fascinant qui risque de ne jamais se réaliser.

*Si nous voulons exister au monde des chimères,  
nous avons intérêt à nous conformer.*

Les premières questions qui nous sont posées concernent ce que nous cherchons à vivre en nous inscrivant sur cette application : relation éphémère ou relation sérieuse ? Immédiatement après, des questions sur notre morphologie viennent nous cueillir, nous confirmant que nous sommes définitivement dans une société de l'apparence. Uniquement trois réponses sont proposées à chaque question, ce qui nous oblige automatiquement à correspondre à une norme déjà enregistrée dans les algorithmes.

Quelques dizaines de clics plus tard, la célibataire arrive sur le « catalogue » d'hommes proposés qu'elle peut supprimer d'une croix ou sélectionner d'un cœur, ce qui la mènera vers son futur *crush*. Des pop-ups prometteurs l'invitent ensuite à consulter le profil de personnes pouvant correspondre à sa recherche : « Vous n'avez pas (encore) croisé Gabriel, mais il se pourrait bien qu'il vous plaise. Et si le destin avait parfois besoin d'un coup de pouce ? » Si l'attirance est réciproque, c'est le sésame. Vous l'avez compris, il ne s'agit bien entendu aucunement de destin, mais du savant calcul des algorithmes. L'ensorcellement agit en quelques minutes, nous faisant croire que le virtuel est réel, que les chimères sont de vraies personnes et les *crushs*<sup>10</sup> de vraies rencontres.

---

10. Ce terme peut être employé pour décrire un intérêt amoureux, au court comme au long terme.



Sur Internet, nous ne rencontrons pas de réelles personnes, mais des avatars. C'est en tout cas le point de vue de Pacôme Thiellement, philosophe : « *Avatara* est un mot sanskrit qui signifie la descente ou l'incarnation sous forme humaine ou animale d'une divinité dans le monde. [...]

Mais dans le monde moderne, il est la représentation informatique d'un internaute. Sur Internet, nous ne rencontrons jamais personne, sur Internet nous rencontrons des avatars. Si une divinité, lorsqu'elle descend dans le monde, peut prendre une forme animale ou humaine, un être humain, lorsqu'il descend dans le monde numérique, doit à son tour prendre une forme. Cette forme consiste en un certain nombre d'images, de mots, d'idées, de références. Elle consiste en un ensemble de données. [...]

Nous ne sommes pas exactement nos avatars, et les avatars que nous rencontrons ne sont pas exactement des personnes non plus. Pourtant, nous faisons comme si c'était toujours le cas. Nous faisons toujours comme si rencontrer une personne sur Internet, discuter ou même se lier à elle n'était pas un problème. Si nous n'avons jamais rencontré un individu en dehors d'Internet, si le seul accès que nous avons eu à la personnalité de celui-ci est son avatar, il faudrait par prudence considérer tout ce que nous avons vécu et échangé avec lui comme une fiction. Mais cette idée n'est pas facile à accepter. Elle entre en contradiction avec les émotions que nous procure le fait d'être en relation avec un avatar. Même si celui-ci n'est pas

authentiquement une personne, les émotions que cet avatar nous procure sont réelles<sup>11</sup>. »

Les longues conversations en ligne nous font croire que nous avons réellement rencontré la personne qui nous plaît. Pourtant, si nous n'avons pas eu l'occasion de prendre un verre ou de dîner avec elle, on ne peut pas dire que nous avons fait sa connaissance mais plutôt celle de ce qu'elle donne à voir, son avatar. Beaucoup de mes patientes me confient avoir discuté avec leur *crush* par téléphone durant quatre heures, et parfois toute la nuit, leur donnant ainsi l'impression d'un vrai début d'histoire. Elles ignorent que ces temps de conversation favorisent l'idéalisation et renforcent un début d'attachement. Pour peu qu'elles soient dépendantes de l'idée de la rencontre (c'est-à-dire qu'il faut absolument qu'elles rencontrent quelqu'un sinon elles ne valent rien), alors le processus sera rapide. Si le partenaire est dans la même configuration psychique et veut absolument plaire, il mettra en place ce mode relationnel fusionnel. La séduction, dans ce cas, se fait manipulation innocente.

Il y a deux profils de manipulateurs sur les sites de rencontre : l'affectif, celui qui veut charmer à tout prix parce qu'il est réellement dans l'attente de l'amour ; le narcissique, le prédateur, celui qui volontairement met en place une stratégie de séduction afin que la cible soit rapidement sous dépendance.

---

11. *La Petite Amie imaginaire, ou comment un célèbre footballeur est tombé dans le piège*, vidéo YouTube sur Blast, le souffle de l'info - Production : Thomas Bornot - <https://youtu.be/MkDsbHn4tRU>

Dans *Celle que vous croyez*<sup>12</sup> de Camille Laurens, Claire, quinquagénaire, convaincue de son invisibilité, crée un faux profil Facebook pour séduire un jeune homme, photographe, ami de son ex. Elle modèle consciemment une chimère sous la forme d'une jeune femme de 24 ans répondant au nom de Clara. D'entrée de jeu, le décor est planté et tout est dit : le roman traite du désir des femmes et de l'inégalité des chances de rencontre passé 50 ans. Le seul moyen pour Claire de contrôler cette fatalité est de vivre par procuration sous une fausse identité numérique, en créant une femme fabriquée de toutes pièces et répondant aux normes pour s'assurer d'être désirée. Ce subterfuge trahit le désespoir de l'héroïne consciente de son âge et des conséquences de ce dernier. Confondant de plus en plus virtuel et réel ou, plutôt, refusant chaque jour davantage la réalité, Claire passera par la case psychiatrie. L'inégalité des chances face au désir et à l'amour est, dans cette autofiction, cruellement décrite et dénoncée avec un réalisme sans appel.

Les chimères d'Internet entretiennent l'illusion d'un bonheur stéréotypé. Elles nous font croire que tout est possible et fascinent avec un rêve qui correspond aux contes de fées. Les femmes du XXI<sup>e</sup> siècle sont hypnotisées par un mirage, elles doivent se réveiller afin de ne plus se perdre. La vie n'est pas un catalogue d'hommes ou de femmes qui n'attendent que nous. La vie n'est pas l'amour au bout de trois clics, résultat d'une société mercantile où nous sommes à la fois produits de consommation et consommateurs.

---

12. Laurens Camille, *Celle que vous croyez*, Gallimard, 2016.