



BUCHINGER & RUBIN
— AVOCATS —

ADDICTION AUX SITES DE RENCONTRES : LE BESOIN D'EXISTER DANS LE « REGARD » DE L'AUTRE

Tinder, Meetic, Badoo, Adopteunmec: des sites de rencontres, il y en à la pelle. *"C'est la technologie d'aujourd'hui, qui remplace celle du passé. Avant on rencontrait dehors, en boîte de nuit, au travail. Mais ça ne veut pas dire qu'on ne fait plus de rencontres réelles. Le lieu de travail reste le premier endroit où les couples se forment"*, explique Julie du Chemin, fondatrice de l'Académie des Arts de l'amour.

De nombreuses personnes fantasment de trouver un jour le jackpot amoureux: les sites de rencontres apparaissent donc comme *"le début de l'histoire, un prétexte à la rencontre"* où tout devient plus facile. *"Il y a tout ce langage émotif qui nous permet d'exprimer un tas d'émotions et de sentiments. Dans la réalité, ça demande d'autres habiletés de communication. On va peut-être rougir ou ne pas trouver les mots, se sentir mal à l'aise et le montrer inconsciemment."*

Mais selon elle, il faut faire attention car *"le site doit avant tout permettre la rencontre et non la remplacer."*

Créer une illusion

Cette facilité de contact peut d'ailleurs engendrer un réel risque d'addiction, qu'il soit sexuel ou amoureux, surtout pour les plus introvertis. Ce besoin de passer des journées et des nuits sur les sites, de multiplier les relations provient avant tout d'un manque affectif.

"Au préalable, avant d'être en contact avec un site de rencontres, on a affaire à des personnes isolées ou en rupture de contact social, voire en souffrance psychoaffective. Quand les rencontres sont difficiles dans la réalité, parce que la personne est isolée ou en dépression, la première réaction c'est de se dire: je vais aller voir ce qui se passe derrière l'écran", explique Serge Minet, thérapeute clinicien.

J'existe dans le regard de l'autre

Les sites de rencontres apparaissent donc comme un moyen de se sentir valorisé, de se prouver que l'on plait encore. *"J'existe dans le regard de l'autre, dans l'écoute. Et il y a un paradoxe dans tout cela car ce genre de site permet à la fois de cacher des éléments de sa vie et en même temps de révéler certaines choses qui sont de l'ordre du personnel. Je me crée un personnage mieux que je ne diffuse ma personnalité."*

Une sensation de contrôle, mais surtout un sentiment de sécurité lié au fait d'être derrière un écran, qui n'oblige en rien à avoir des contacts dans la réalité. Ce qui s'avère être le fond du problème. Certains se contenteront de ces relations virtuelles, parfois au risque *"de prendre du temps sur la vie réelle."*

On devient alors accro aux rencontres, au sexe, à la notification d'une nouvelle affinité et au site en lui-même.



BUCHINGER & RUBIN
— AVOCATS —

Multiplier les relations

Faire du zapping en passant d'un profil à l'autre est devenu un passe-temps. C'est avoir, à portée de main, une base de données quasi illimitée de profils et *"chercher quelqu'un qui semble me manquer, c'est chercher une personnalité"*, insiste Serge Minet. On peut choisir le physique qui nous intéresse avant d'entamer une conversation. Le risque étant, au finish, de devenir trop exigeant.

Et les utilisateurs en sont totalement conscients: *"C'est triste à dire mais tu fais un tri entre les personnes. Puis, tu dois sentir si tu as envie de la rencontrer. Là, ça peut mener à quelque chose, mais il ne faut jamais placer des attentes virtuelles dans le réel"*, explique un ancien utilisateur de Grindr, le site de rencontre destiné aux gays et bisexuels.

Cette tendance pousse aussi à avoir non pas une mais plusieurs "relations", conversations, affinités en même temps. Le fait de séduire et d'être séduit est devenu un jeu. Chaque "match" devient un boost de confiance en soi, une petite victoire à laquelle on prend vite goût.

"Au final, lorsque j'utilise Tinder, ce qui m'importe le plus ce n'est pas forcément la rencontre, mais d'avoir le plus de "match" avec des hommes. Je me dis: je plais encore, c'est la preuve que les gens s'intéressent à moi", explique Pauline.

L'insatisfaction du quotidien

Le psychothérapeute précise encore qu'il reçoit parfois des couples pour régler leurs problèmes conjugaux. *"Au final l'un ou l'autre vient me trouver en me disant être inscrit sur un site de rencontres. Pourquoi? Pour le fun, le plaisir, mais ça répond surtout à une insatisfaction du quotidien."*

"C'est une façon de retrouver les premiers émois que l'on a connu pendant sa jeunesse"

Ce n'est pas pour autant qu'il faut diaboliser ces sites. Ils aident parfois à trouver l'âme sœur, un ami mais aussi à se trouver soi-même. *"On conseille aux gens de choisir un site et de faire cette expérience. C'est un exercice de confiance en soi, où il faut se mettre en avant, se vendre. C'est de l'audace!"*, termine Julie du Chemin.

Elle insiste par contre sur une chose: *"On préconise de rencontrer rapidement la personne pour ne pas perdre du temps. Derrière un écran on peut vite partir dans l'illusion."*