Les sites de rencontres et l'estime de soi

PSYCHOLOGIE AMOUREUSE A L'ERE DU NUMERIQUE



Hélène Bétems

Hélène Betems

Les sites de rencontres et l'estime de soi

Psychologie amoureuse à l'ère du numérique

© Hélène Betems, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-9581-6

Librinova

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Avant-propos

Les retours des lecteurs et lectrices de la précédente version attendaient plus d'exemples et d'outils pour améliorer leur expérience : c'est donc chose faite. Dans cette version, vous trouverez des connaissances mais aussi des encarts pour mieux réfléchir à votre propre parcours : prenez un stylo et un carnet pour y noter vos réflexions, elles vous permettront d'avancer dans votre cheminement. Vous pouvez lire ce livre dans l'ordre que vous souhaitez : il a été conçu pour vous éclairer d'abord sur les sujets de la sexualité et des sites de rencontres, mais il évoque avant tout les liens affectifs et l'attachement, l'estime de soi comme socle de celui-ci. Ma modeste ambition est de vous offrir un éclairage sur ce que l'on vit et pourrait vivre avec l'expérience de la rencontre… Alors, c'est parti : je vous souhaite une belle lecture, et de trouver des réponses aux questions que vous vous posez sur les rencontres du numérique !

Les rencontres et l’estime de soi :

Psychologie amoureuse à l’ère du numérique

Si on m’avait dit, il y a 20 ans que je serai un jour inscrite sur un site de rencontres, pendant des périodes plus ou moins longues et au total pendant 7 années, en alternant la résolution de trouver l’âme sœur et l'envie de légèreté, parfois addicte au switch, désabusée par le nombre de matchs mais interrogative sur les silences qui suivent : j’aurais répondu, non, certainement pas moi.

La séduction ce n’est pas pour moi, et en même temps, je pense, à tort, avoir les armes pour séduire. Et pourtant, après 23 ans de vie commune, deux adolescents et une séparation, à 44 ans, je me rends compte que les croisements dans la rue, le travail, les sorties dans les bars et dans les boites de nuit, les clubs sportifs, les supermarchés, sont nombreux mais qu’il y a rarement d’échanges. Je me rends compte aussi que les codes de séduction ont changé, et que c’est encore plus compliqué que lorsque j’étais une jeune adulte en quête de l’âme sœur…

Dans la rue, le statut de célibataire n’est pas affiché, il n’y a pas de visibilité. La drague par les hommes est proscrite depuis « Me Too »* : au mieux un regard ou un sourire, mais dans ma tranche d’âge, on ne me propose plus de prendre un café ensemble. Pire, parfois, c’est moi qui le propose et choque les hommes en inversant les rôles avec cette liberté incongrue qu’une femme se permet en les draguant…

« Le mouvement Me Too est un mouvement social encourageant la prise de parole des femmes pour dénoncer les agressions à caractères sexuels dont elles sont l’objet. L’action des actrices américaines en 2017 à l’encontre de Weinstein ont permis de faire avancer le tabou du sujet du viol et des agressions, en libérant la parole et en permettant des débats pour faire évoluer la prise en charge de la plainte et de la victime. »

Donc comme un français sur quatre, j’ai créé un profil sur un site de

rencontres, puis un autre, et je me suis lancée dans l'arène… Pendant ces 7 années, j'ai eu des milliers de matchs, des centaines de conversations, certainement aussi avec des faux profils, ou des hommes proches que je ne reconnaissais pas, j'ai rencontré une centaine d'entre eux, mais je n'ai pas trouvé l'âme soeur.

J'ai découvert ce que l'on appelle « la sexualité récréative » : il ne s'agit pas d'amour mais de sexualité, de désir et de plaisir. Malgré le manque de connaissance de l'autre, c'est une complicité émotionnelle basée sur le respect et la confiance.

Lorsque j'échange avec les femmes qui sont elles aussi célibataires et sur des sites de rencontres, leur retour est différent : elles ont le sentiment d'être utilisées, abusées, que les hommes qu'elles rencontrent ne leur accordent pas l'attention, les pratiques et le plaisir qu'elles attendent. Leurs expériences sont frustrantes, décevantes, les éloignent du désir et du plaisir.

Les connaissances en sexologie permettent d'accompagner les troubles et les plaintes liées à la sexualité, mais aussi les problématiques psychologiques, souvent liées à la personnalité, au comportement, et l'estime de soi est au coeur du sujet. C'est ainsi que j'ai eu l'idée d'écrire sur ce sujet pour partager ce que j'ai appris de cette expérience des sites de rencontres, de mon point de vue de sexologue. J'ai mené cette recherche avec des lectures, nombreuses, sur ces sujets, avec un questionnaire auquel environ deux cents utilisateurs de site ont répondu, quelques entretiens et de manière empirique, par l'expérience des sites de rencontres.

Les femmes sont moins nombreuses sur les sites de rencontres, moins intéressées par la sexualité, moins satisfaites aussi : pourquoi ? Mon hypothèse est que contrairement aux hommes, les femmes n'ont pas appris la légitimité de leur plaisir, la maîtrise de leur désir, à exprimer leurs besoins, et à exiger qu'il soit satisfait. Elles n'ont pas les mots, les connaissances et l'apprentissage de leur intimité qui leur permet de dire : touche moi là, prends moi de cette manière, mets tes doigts à cet endroit, attends avant de venir, j'ai envie de jouir d'abord avec ta langue et tes doigts…

Ce qui éloigne les femmes de leur plaisir, c'est le manque de confiance en elles dans la relation sexuelle et le manque de connaissances, du moins, c'est l'hypothèse que je vais développer dans les pages qui suivent. Elles ont besoin d'être autorisées, validées dans leur émancipation et leur recherche du plaisir par une société, qui au contraire, continue de promouvoir les qualités de la bonne épouse et de juger celles qui expriment leur liberté. Une société qui promeut les valeurs de la production et de la consommation, et réprime celles du plaisir et de la conscience.

Cependant, pour y parvenir, elles ont aussi besoin d'hommes qui les soutiennent et les y encouragent aussi. Car le prisme masculin reste lui-aussi très dépendant de la culture dans laquelle il vit : celle de la performance et de l'héritage du contrôle des femmes. Les références qui s'offrent à lui sont pauvres et le mettent dans une situation de tension : d'un côté, les codes de la pornographie, et de l'autre, l'évolution de la société avec le féminisme et les conséquences de MeToo. En perte de repères, les hommes sont encore trop peu soutenants.

Dans les pages qui suivent, c'est d'abord un voyage dans le temps qui retrace l'histoire de la sexualité jusqu'à aujourd'hui pour s'interroger : qu'en est-il réellement de la maturité sexuelle de la société française ? Comment les femmes et les hommes vivent-ils leur sexualité avec l'empreinte de cet héritage transmis entre les générations, avec l'éclairage apporté par la sexologie, et celui des contributions du monde littéraire et numérique…

Puis nous irons à la découverte du monde des applications de rencontres, pour y apprendre leurs codes et fonctionnement. Le principe des matchs et des « dates » (rendez-vous) et le rôle de notre inconscient pour tenter de répondre à la question : est-ce que l'on gère la relation affective et la sexualité de la même manière lorsque l'on est un homme ou une femme en 2023 ? La sexualité récréative ou la rencontre amoureuse promises sur le net offrent-elle les bénéfices attendus et si non pourquoi ? Comment les sites agissent-ils sur l'image de soi, sur l'estime de soi aussi, enfin sur notre fonctionnement

hormonal, en découvrant les risques des conduites addictives.

Nous finirons ce voyage en visitant les problématiques affectives et sexuelles, et les leviers d'accompagnement grâce aux techniques cognitive-comportementales, une réponse indispensable pour accompagner les difficultés de la vie affective et de la sexualité aussi. C'est en permettant au patient.e de modifier de ses habitudes comportementales qu'il.elle peut retrouver la confiance et l'autonomie nécessaire pour évoluer dans sa vie intime, et développer de nouveaux apprentissages avec des bénéfices directs sur celle-ci et aussi sur sa vie sociale, professionnelle, personnelle.

Parce qu'il faut bien définir un périmètre, ce qui suit concerne les utilisateurs et les utilisatrices des sites de rencontres dans le cadre des relations affectives et intimes hétérosexuelles, de plus de 18 ans, l'âge légal pour créer son profil, jusqu'à 80 ans, car il existe aussi des applications pour le public dit « seniors ». Par extrapolation, s'agissant d'attachement, d'estime de soi, des similitudes existent sur certaines questions quelle que soit l'orientation sexuelle, bi ou homosexualité et le genre de la personne, assigné à la naissance ou choisi par elle.

Mon propos est aussi de vous donner des outils de compréhensions des sites de rencontres, des codes pour vous permettre d'avoir une expérience plus sécurisante, plus positive, pour vous aider à gagner confiance dans vos relations affectives et intimes, pour les femmes surtout. J'aimerais qu'à la fin de cette lecture, vous puissiez dire « si j'avais su » et que vous ne ratiez plus vos rencontres sur les sites de rencontres ! Quant à l'écriture, j'ai tenté de la rendre la plus inclusive possible, en privilégiant le. ou le / en fonction de la facilité lors de la lecture.

En clair, l'enjeu est de taille : les sites de rencontres présentent des opportunités de rencontres, une manne économique importante. Le péril est que les utilisateurs.trices de plus en plus nombreux.ses mais perdu.es, développent de nouvelles conduites addictives, de dévalorisation de soi et d'échecs affectifs qui pèsent sur l'équilibre social avec des pathologies associées. Pourtant, l'avenir

des sites de rencontres est florissant et pourrait apporter un niveau de service qualitatif et intéressant dans l’univers de la rencontre affective.

PARTIE 1 : La sexualité à travers les âges et les pratiques en 2023

1. Les femmes et les hommes abordent-ils la sexualité de la même manière ? Pour quelles raisons ?

La sexualité fascine depuis l'Antiquité : il n'y a cependant pas d'étude sur le sujet avant Masters and Johnson, pionniers de la sexualité et inventeurs de la sexologie aux US dans les années 60. Le couple de chercheurs, lui médecin et elle autodidacte, devra faire face à la réticence de l'entourage professionnel avant de parvenir à convaincre que la sexualité est un terrain à investiguer au niveau médical, car elle contribue à la bonne santé de chacun. Nous verrons plus tard les apports de leurs travaux.

L'organisation mondiale de la santé (OMS) définit la santé sexuelle comme un état fondamental « pour la santé et le bien-être des personnes, des couples et des familles ainsi que pour le développement social et économique des pays. La santé sexuelle, lorsqu'elle est abordée de manière positive, s'entend comme une approche bienveillante et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles, ainsi que comme la possibilité de vivre des expériences sexuelles agréables et sûres, exempte de coercition, de discrimination et de violence. » (Santé sexuelle www.who.int Plan pour la santé sexuelle 2023 – OMS). De manière simple, la sexualité dépend de notre état de santé général, elle permet de ressentir du bien-être et de se sentir épanoui, améliore nos relations sociales, ce qui a également un effet positif sur les aspects personnels, familiaux et professionnels. Bien sûr, la santé sexuelle est indépendante du fait d'être en couple ou célibataire, d'avoir des relations intimes ou de ne pas en avoir : il est possible d'avoir une vie sexuelle sans partenaire, en pratiquant la masturbation par exemple. Une relation intime ou sexuelle avec un partenaire, c'est partager son intimité physique et émotionnelle. Pour y parvenir, il faut donc de la confiance et du lâcher-prise, une bonne estime de soi et de l'empathie pour l'autre. Au-delà des mots, la réalité est plus complexe… c'est ce que nous allons découvrir en remontant le temps…