

NATACHA ELISABETH JAUFFRET

ITINÉRAIRE D'UNE EX-NAÏVE

LES MÉTAMORPHOSES ÉMOTIONNELLES
DU MONDE À L'ÈRE NUMÉRIQUE



Natacha Elisabeth Jauffret

Itinéraire d'une ex-naïve

Les métamorphoses émotionnelles du monde à l'ère numérique

© Natacha Elisabeth Jauffret, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-7887-1

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.

INTRODUCTION

Cette histoire d'amour, vécue il y a quelques années, devait être un conte de fées mais a rapidement révélé une réalité bien plus complexe et déroutante. Face à l'absence de dialogue possible avec l'autre, l'écriture est devenue mon moyen privilégié pour comprendre, exprimer, et parfois imaginer ce que l'autre pouvait ressentir ou penser.

Au départ, mes écrits cherchaient à explorer une question toute simple dont Philippe Brenot s'est emparé : Pourquoi c'est si compliqué l'amour ? Au fil des pages, cette interrogation personnelle s'est élargie pour devenir une réflexion plus générale sur les relations humaines, leurs évolutions récentes, et les bouleversements induits par notre société ultra-connectée.

Ces dernières années, j'ai observé avec étonnement, parfois avec inquiétude, la transformation profonde de nos manières d'aimer, de créer du lien, de nous rencontrer. La spontanéité, l'authenticité semblent se diluer dans des échanges devenus virtuels et souvent superficiels. Nos repères se brouillent, et nous peinons à définir clairement ce que nous cherchons véritablement en l'autre. Ce constat m'a poussée à interroger les fondements mêmes de nos attentes sentimentales et relationnelles.

J'ai ainsi choisi d'explorer dans ce livre des thématiques variées et intimement liées à nos questionnements contemporains : l'impact des réseaux sociaux sur notre perception de l'amour, la pression d'une perfection idéalisée, ou encore la fragilité des rencontres à l'ère du numérique. J'ai également voulu aborder frontalement la question sensible de la manipulation émotionnelle, du phénomène d'emprise, et de la dépendance affective, ces déviances qui peuvent surgir de nos fragilités et de nos désirs les plus profonds.

Chaque chapitre représente une étape dans ce cheminement personnel et collectif. Vous y découvrirez comment les idéaux romantiques traditionnels se heurtent à la réalité parfois brutale de notre époque, comment la quête d'une relation authentique peut être compromise par notre propre méconnaissance ou nos illusions persistantes, et comment l'amour, dans sa forme la plus saine et épanouissante, peut malgré tout survivre à ces épreuves.

J'ai également souhaité donner une place importante à la notion de naïveté volontaire, cette capacité à s'émerveiller, à croire encore en la beauté du sentiment amoureux malgré les blessures et les désillusions. C'est cette naïveté

éclairée, loin d'être une faiblesse, qui permet le véritable lâcher-prise, indispensable à toute rencontre authentique.

À travers cet ouvrage, je souhaite partager cette conviction profonde : malgré nos différences, nous traversons souvent des expériences similaires, des doutes communs. La quête de sens, l'envie d'aimer et d'être aimé restent universelles et intemporelles. Il s'agit aujourd'hui, plus que jamais, de préserver cette sensibilité, cette ouverture d'esprit, car c'est précisément là que réside la beauté de l'amour et la possibilité d'une connexion véritable avec l'autre.

Je vous invite donc à retrouver votre propre part de naïveté éclairée, celle qui nous rend capables de croire encore et toujours en la possibilité d'aimer sincèrement et librement. Car au fond, c'est là que réside l'essentiel.

ÉLOGE DE LA SPONTANÉITÉ

QU'ATTENDONS-NOUS DE L'AMOUR

Depuis notre enfance nous sommes conditionnés à un certain type d'amour, une vision unique et orientée dans notre façon d'aimer. Si l'on considère la plupart des références que nous avons connus il est « souvent » question de monogamie hétérosexuel, où l'homme se positionne en sauveur, grand chevalier et la femme en damoiselle en détresse. « Un jour mon prince viendra, un jour on s'aimera, dans un château heureux comme avant¹ . »

Alors lors de nos premières expériences et même si nous n'avons encore rien vécu nous avons une image préconçue de ce que « doit être » une relation et le couple en général.

Mais ce qui est déstabilisant c'est surtout de constater qu'entre la théorie et la pratique il y a un énorme fossé. Les premières tentatives peuvent nous sembler brouillons au regard de ce qu'elles seront par la suite. Il s'agit d'essais, d'entraînements, au même titre qu'un acteur qui répète une scène jusqu'à en obtenir la justesse qu'il souhaite. Nous aiguïsons notre pensée, notre regard et nos envies, au fur et à mesure que nous expérimentons.

En parlant de l'instinct sexuel, le Docteur Philippe Brenot, admet d'ailleurs qu'il n'existe pas, mais explique qu'« à la naissance la sexualité est en germe en chacun de nous, elle sera apprise par le jeu des essais et des erreurs, par les expériences successives de notre histoire intime² . »

L'expérience permet, à chacun, de se connaître et c'est grâce à ça que nous pouvons fonctionner et interagir ensemble. Sans elle, nous restons ignorants et dans l'incapacité d'avancer et d'évoluer en tant qu'individu.

Par « expérience » il ne s'agit pas nécessairement de multiplication ou même d'accumulation. Parfois il suffit d'une rencontre pour nous correspondre. Histoire Longue, courte, sans lendemain, à temps plein à temps partiel, il y a tellement de possibilités que l'essentiel est de pouvoir comprendre ce que nous voulons (besoins, envies) et de pouvoir les exprimer sans craintes. Plus précisément sans la peur d'être jugé par une autorité que nous considérons comme toute puissante, l'autre ou le milieu dans lequel nous évoluons.

Pouvoir affirmer et partager sa posture vis-à-vis d'une relation, c'est bien ce qu'on cherche à définir et pour éviter toute frustration ou malentendu. Savoir identifier et définir ses envies dès le début, être au clair pour soi mais aussi pour son/sa partenaire est la clef de voute d'une relation.

Comme pour un projet professionnel, il est important de pouvoir élaborer un cahier des charges précis avant de commencer quoi que ce soit. Identifier nos besoins, nos envies et nos valeurs, c'est ce qui va définir notre compatibilité projective et émotionnelle.

Ces règles, plus ou moins assumées sur les sites de rencontres que nous connaissons aujourd'hui, affichent, malgré tout, certaines caractéristiques limites vis-à-vis de la morale. Pourtant et indépendamment du caractère et des valeurs, la première chose visible « instantanément » reste le physique. C'est ainsi que Grinder, Tinder, Bumble ou même Hinge proposent un filtre racial où nous pouvons choisir entre plusieurs ethnies et couleurs de peau, Blanc, Noir, amérindien etc³.

On peut s'insurger de cette sélection stricte et orientée qui peut paraître discriminatoire, pour autant la sélection de l'âge, de la taille ou même de la religion ne suscitent pas autant d'interrogations.

Est-ce que ces critères de sélection doivent être considérées comme une forme d'eugénisme⁴ dictée par les apparences et le communautarisme grandissant de notre société actuelle ?

Sans savoir ce que nous voulons il est impossible de pouvoir trouver ce que nous cherchons.

On pourra me répondre : « Je cherche l'Amour ! ; oui mais lequel ? »

SAVOIR POSER SES LIMITES

Avant de commencer, il est très important que tous les joueurs soient d'accord et aient connaissance des mêmes règles. Sinon, comme au UNO⁵, chacun pourrait inventer ses propres règles pendant la partie, ce qui pourrait créer des tensions et/ou certaines incompréhensions.

Ne pas définir de limite claire dès le départ et ne pas vérifier chaque étape quand il le faut, reviendrait à ne jamais détartre sa Nespresso.

Peu importe les changements, parce qu'après tout, il est plutôt sain d'être dans cette dynamique constante d'action et d'évolution, c'est le propre de l'homme. Mais pour que cela fonctionne dans le cadre d'une relation, le partenaire doit en être informé pour consentir ou non et avancer au même rythme que l'autre.

On peut penser qu'il n'y a pas besoin d'autant de protocole pour que cela fonctionne et que la spontanéité devrait rester la norme quand il s'agit de se montrer naturel et vulnérable.

Cependant, notre vulnérabilité est devenue notre partie immergée de l'iceberg. Sans pour autant attendre la fonte des glaces, être vulnérable c'est avoir le courage de se montrer tel que nous sommes, sans filtre. En tant que produit, nous jouons des rôles en permanence et dans l'intérêt de fonctionner et de survivre dans une société d'apparence, de compétitivité et de rentabilité nous n'autorisons que l'accès à notre partie émergée.

Il est vrai qu'aujourd'hui le sexe est en amont du couple alors qu'il y a quelques années, il se définissait exclusivement comme étant la conséquence d'une relation.

« Quand je l'ai retrouvé, j'étais soucieuse de prendre en considération tous ces paramètres. Cela faisait 10 ans que nous ne nous étions pas vus, pourtant dès le premier regard et sa façon d'anticiper mes gestes, j'ai senti que le désir et l'attraction étaient toujours présents. Après des heures à tourner autour de cette complicité retrouvée, nous avons spontanément fini par réactiver notre intimité commune. Les jours qui ont suivi nous échangeons régulièrement, j'avais le droit