

Le féminin belge le plus lu

Femmes

D'AUJOURD'HUI



À vos
aiguilles!
3 MODÈLES
DE TRICOT
SIMPLISSIMES

BOTTES, BABIES OU BASKETS
TROUVER ALLURE
À SON PIED

SORTEZ VOS SÉCATEURS!
GUIDE ET CALENDRIER
ANNUEL DES TAILLES



LE GOÛT DES BONNES CHOSES
9 RECETTES POUR
CUISTOTS EN HERBE

*Choix assumé ou
situation subie?*

LE BOOM DES CÉLIBATAIRES

**ENQUÊTE & NOUVELLES FAÇONS
DE SE RENCONTRER**

DOULEUR CHRONIQUE
On peut l'appivoiser

PSYCHO
Comment prendre la bonne décision

**DÈS LE
4 NOVEMBRE
LES FEMMES
TRAVAILLENT
GRATUITEMENT**

Le boom des célibataires

Près de 45 % des ménages belges (2,2 millions) sont constitués d'isolés ou sont des familles monoparentales. C'est plus de 500 000 de plus qu'il y a 20 ans. Une montée en flèche de la vie en solo qui pose question. Choix assumé ou situation subie ? Chronique d'un (dés)amour dans l'air du temps.

TEXTE BARBARA WESOLY COORDINATION STÉPHANIE CIARDIELLO ET MÉLANIE DURY



Une APPLI pour chaque PROFIL

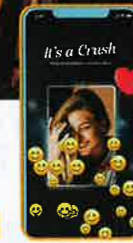
Tinder

Avec plus de 55 milliards de matchs par jour, Tinder est certainement la plus célèbre des applications de genre et celle dont la réputation n'est plus à faire.



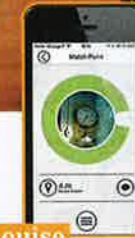
Fruitz

Ici, un fruit correspondant à chaque envie. Pêche pour un coup d'un soir, cerise pour trouver sa moitié... De quoi éviter tout pépin.



Happn

Son concept ? Trouver l'amour au coin de la rue. Happn se base sur la distance géographique pour dénicher des profils tout proches. Pratique dans les grandes villes, nettement moins en campagne profonde.



Louise

On dit que la musique adoucit les cœurs. L'application Louise semble le croire puisqu'elle se base sur les goûts musicaux de ses utilisateurs pour leur proposer des profils de rencontres. Qui se ressemble s'assemble (et va à des concerts) ?



Bumble

Cette application incite les femmes à faire le premier pas et à tordre ainsi le cou aux normes relationnelles démodées où l'on attend des hommes qu'ils prennent l'initiative.



Situation amoureuse : c'est compliqué. Tel pourrait être le statut sentimental de notre pays à en croire les chiffres Statbel, l'Office belge de statistiques, avec presque 35 % de ménages composés d'une seule personne et près de 10 % de familles monoparentales. Un niveau qui n'avait jamais été atteint jusque là. Et une croissance qui semble destinée à se poursuivre, l'augmentation des ménages isolés étant linéaire depuis 20 ans. Ces chiffres interpellent, même s'ils ne dissocient pas la multitude de situations qu'ils peuvent comprendre, des couples ne vivant pas ensemble, par exemple. Mais **des chiffres qui néanmoins questionnent d'autant plus qu'ils semblent en totale contradiction avec la vie ultraconnectée que nous menons depuis deux décennies.**

DE BRIDGET JONES À L'AMOUR DE SOI

Durant des siècles, le célibat a été considéré, au choix, comme un échec majeur ou un rejet profond des mœurs établies. Une idée encore répandue, inconsciemment ou non,

dans la société actuelle, et parfaitement incarnée par le personnage de Bridget Jones qui, à 35 ans, sans partenaire ni enfant, se considère comme ratée, et craint de finir vieille fille, le corps dévoré par des chiens. Une vision peu reluisante, poussiéreuse et bien loin de la réalité des célibataires d'aujourd'hui. À l'image de Gwenn, 35 ans, célibataire depuis 6 ans. « Je me suis retrouvée célibataire après plusieurs relations plus ou moins longues. Étrangement, elles allaient décroissant, devenant à chaque fois plus courtes. Peut-être est-ce dû au fait qu'en se connaissant toujours plus soi-même, on accepte de moins en moins de faire des compromis. Après avoir connu tant d'années de vie à deux, il est clair que se retrouver seule n'est pas toujours facile. Surtout au début. **Le manque de l'autre est là. Mais on s'y habitue, et même, dans mon cas, on y prend goût. On en arrive à aimer cette indépendance** et la possibilité de laisser libre cours à ses petites manies, au risque d'avoir beaucoup de mal à les délaisser un jour. Aujourd'hui, je me sens

très bien. Je peux même affirmer que le célibat m'a sauvée. **Après pas mal de relations néfastes, je ne me force pas à trouver un partenaire ni à avoir des enfants à tout prix**, comme le dicte la société. Si cela arrive, c'est que je l'aurai mûrement réfléchi et choisi. Mais pas pour correspondre aux injonctions que l'on tente de m'imposer. » Un célibat souvent craint et rejeté au départ, mais qui, au fil du temps et pour certaines, se mue en choix conscient. Non pas celui de fermer la porte à un nouvel amour, mais plutôt de la laisser grande ouverte à une relation épanouie avec soi-même. Un principe théorisé par l'actrice Emma Watson sous le terme « **self-partnered** », être son propre partenaire. **La solitude devient alors cathartique et permet parfois de se découvrir une force intérieure insoupçonnée jusque-là.** C'est ce qu'a connu Justine qui, après deux relations de 8 ans, est célibataire depuis 2 ans et demi. « Dire que j'ai toujours bien vécu le célibat serait mentir. Le dimanche en solo, les innombrables matins à se réveiller sans

Comment tester le SLOW DATING ?



Once Slow Dating et applis de rencontres ne sont pas forcément incompatibles. La preuve avec Once, qui ne vous présente qu'un seul profil par jour. Le concept a l'air de plaire puisqu'elle compte plus de 10 millions d'utilisateurs aux quatre coins du monde. getonce.com

Plus si affinités Ce site web propose des activités dans le Brabant wallon et alentours, à destination des célibataires qui souhaitent prendre leur temps. Apéro, balades, cuisine ou sport, il y en a pour tous les goûts. plus-si-affinités.be

21 clés pour l'amour slow.

éd. PUF Le livre de la psychologue et auteure Fabienne Kraemer questionne le fonctionnement de nos relations modernes et les manières de redonner du sens à l'amour et au couple.

Étincelle d'amour Concept d'événements bien-être et rencontres entre célibataires à Bruxelles. En plus de slow dating nature, on y trouve des séances de coaching et des conférences sur les relations. etincelledamour.be



quelqu'un à ses côtés, le fait de n'avoir personne à qui raconter sa journée en rentrant du boulot ou avec qui se projeter. C'est difficile, vraiment. J'en ai versé, des larmes. **Le plus dur est de ne pas savoir si un jour on va retomber amoureuse, rencontrer quelqu'un de bien.** Cette incertitude est très compliquée à gérer, surtout une fois passée la trentaine, quand on voit tous ses amis avancer. Mais chacun sa route et son rythme. Avec le recul, je réalise que je devais apprendre à vivre seule, à voler de mes propres ailes et à me faire confiance. J'ai découvert ce qui me faisait du bien et à quel point mes amitiés étaient fortes. Je suis convaincue que ces années de célibat - douloureuses, c'est clair - m'ont apporté un précieux bagage, que je garderai toute ma vie. **Savoir que l'on n'a besoin de personne, ça n'a pas de prix.**

LE POIDS DE LA SOLITUDE

Le célibat, nouvelle manière d'affirmer son indépendance et promesse d'amour vis-à-vis de soi, comme l'affirme Catherine Gray dans son livre *The Unexpected Joy of Being Single* (*Le bonheur inattendu d'être célibataire*) ? Une fin de non-dépendance à l'égard des hommes, du mariage et du

patriarcat ? Peut-être. Mais pas que. Selon une étude de l'Ined, l'Institut national d'études démographiques françaises, **si les hommes sont 74 % à estimer que le célibat n'a pas d'impact négatif sur leur vie quotidienne, c'est moins le cas pour les femmes (69 %).** Surtout sachant, comme l'expliquait Statbel, que le pourcentage de femmes célibataires grimpe en flèche pour les familles monoparentales, avec **81% contre seulement 19% d'hommes.** Un célibat avec lequel il semble alors particulièrement difficile de rompre, et qui peut peser de plus en plus lourd au fil des années. Comme en témoigne Micheline qui, à 64 ans, supporte difficilement cette solitude : « Mon mari m'a quittée il y a presque 10 ans. Dix ans ! Je le vis très mal. Même si ma vie de célibataire m'a permis de me reconstruire et de comprendre bien des choses sur mon passé, qu'elle m'a appris à vivre seule et à me recentrer sur l'essentiel, j'aimerais rencontrer quelqu'un car cette solitude ne me correspond pas du tout. » Solange voudrait elle aussi retrouver un partenaire avec qui partager des moments de complicité et le quotidien. Mais avec une petite fille de 8 ans dont elle assume l'entièreté de la garde, cette maman de 42 ans a bien du mal à

enfant. Donc je me refuse à laisser rentrer dans ma vie un potentiel partenaire. Je ne ferai une place à quelqu'un dans mon monde, notre monde, que le jour où je serai vraiment sûre de lui comme de moi. »

SUPERMARCHÉS DE L'AMOUR

Happn, Tinder, Fruitz, Meetic, Cupid, Bumble, Ok, Zoosk, Match... **les applications de rencontres fleurissent de plus belle depuis la pandémie, entraînant dans leur sillage une infinité de potentielles relations sentimentales, semblant ne demander qu'à éclore.** Trop, peut-être ? « Dès le début de mon célibat, je m'y suis inscrite. Je supprime les applis de temps en temps, puis je

finis par les remettre. C'est très pratique lorsqu'on cherche de l'affection ou à assouvir certains besoins, mais pour une relation sérieuse, c'est plus compliqué. Ce côté 'supermarché de l'amour' est très déprimant. Il y a toujours la tentation d'avoir mieux au 'swipe' suivant, ce qui amène à des pratiques comme le 'ghosting', c'est-à-dire rompre sans un mot, sans explication, ce que je trouve immoral. C'est le jeu, j'imagine » explique Justine. Quand l'infinité de possibilités conduit à la frustration et l'overdose. Un concept parfaitement résumé par le psychologue américain Barry Schwartz dans son livre *The paradox of choice* : « Nous craignons que, parmi les options

abandonnées, certaines aient pu mieux nous convenir ». Et qui trouve toute sa résonance dans le **trafic record atteint par Tinder en 2020, avec 3 milliards de swipes en une seule journée.** Avec le risque de friser le « syndrome Starbucks », du nom de la chaîne de café américaine, dont la quantité de formules et de recettes peut aisément faire tourner la tête, voire rendre tout choix impossible. Cela dit, parcourir des profils en ligne durant des heures et faire connaissance par claviers interposés est loin d'être la seule option s'offrant aux célibataires. Les moyens de nouer des liens offline ne manquent pas. Comme le **« slow dating », qui vise à se reconnecter avec les premiers rendez-vous « à l'ancienne »,** en prenant le temps de connaître l'autre et de sentir naître les papillons dans son ventre. En acceptant de ralentir aussi, à l'instar du « slow life » d'où il tire son nom. Loin de Tinder et des speed-datings chronométrés, les activités choisies sont volontairement calmes et laissent la place aux discussions mais aussi aux silences. À la spontanéité des dialogues que l'on ne peut réécrire 10 fois avant de cliquer sur « Envoyer ».

ÉPOUSER LA BONNE PERSONNE

Célibatante savourant sa liberté ou célibataire aux espoirs déçus, seule par choix ou par contrainte, pour la journaliste et auteure Tracy MacMillan, peu importe fondamentalement le statut amoureux que l'on coche sur un état civil ou sur un profil Facebook. **« Ce que l'on cherche chez l'autre, quoi que ce soit, il faut d'abord le trouver en soi. Car toutes les relations que vous entretenez dans votre vie seront forcément le miroir de la relation que vous entretenez avec vous-même.** La plupart des gens conçoivent l'amour comme un élément qui se trouve là, quelque part, que quelqu'un vous donne. Mais en réalité, il s'agit de ce que vous avez à l'intérieur de vous et partagez avec le monde. » Dans sa conférence Tedx de 2018, elle expliquait ainsi avoir divorcé trois fois. Des histoires qui lui ont été nécessaires pour comprendre qu'en réalité, elle n'épousait pas la bonne personne. Elle-même. S'aimer inconditionnellement, en se promettant fidélité et bienveillance, dans le meilleur comme dans le pire. Et continuer à croire au prince charmant, sous les traits d'une princesse. Celle que nous renvoie notre reflet dans le miroir. ●

