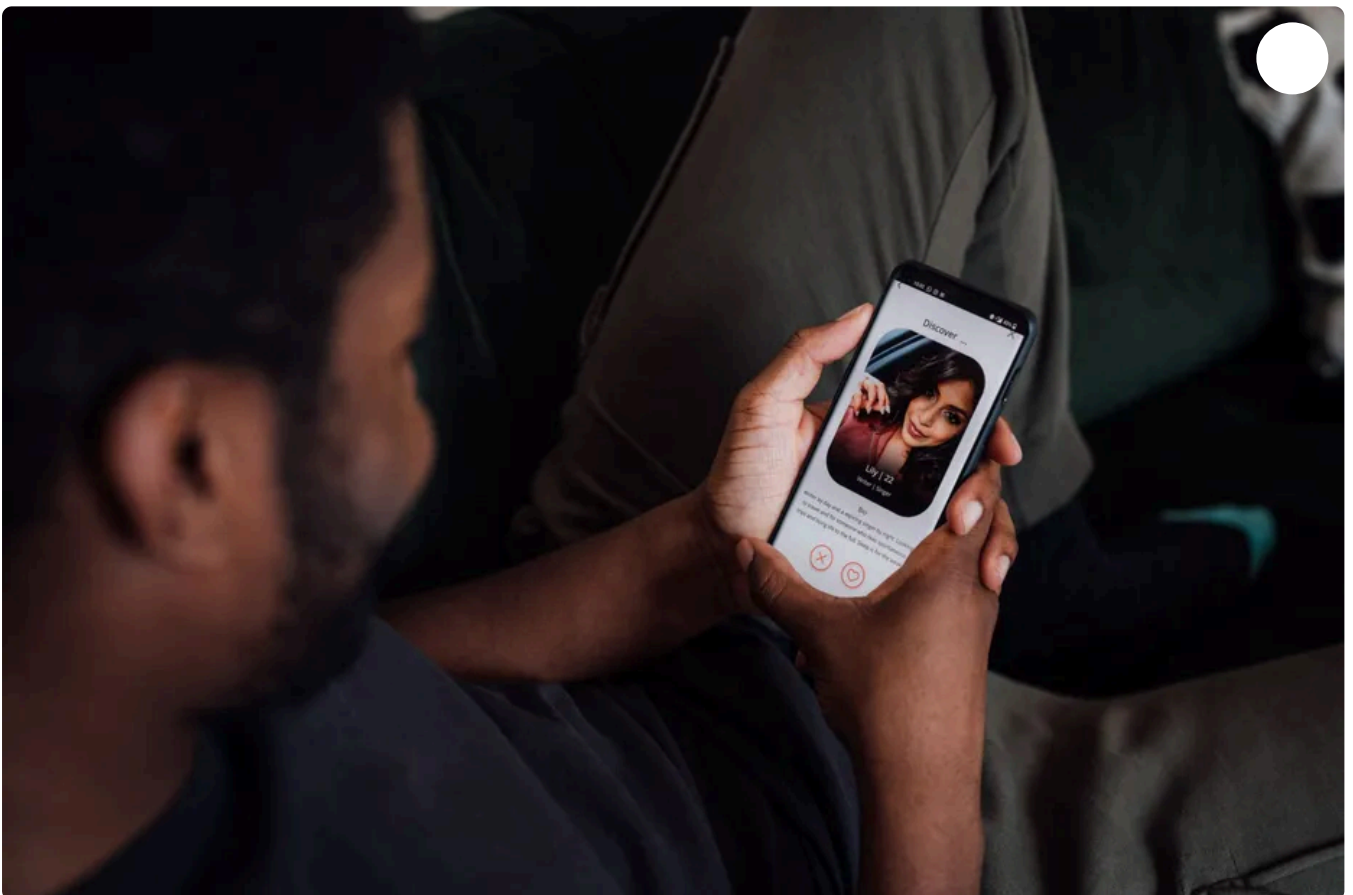


[Accueil](#) / [Grand Est](#) / [Bas-Rhin](#)

Applications de rencontre : burn-out, frustration et célibat, pourquoi elles épuisent et comment retrouver le goût des vraies rencontres selon un psychologue



Dans cette nouvelle chronique de "Bien, et vous ?", un psychologue analyse les applications de rencontre et leurs effets sur les utilisateurs. ● © Ahmadi Vidal

Publié le 10/10/2026 à 12h30

Temps de lecture : 3 min

 Grand Est copier le lien

Ajouter comme source préférée

Article rédigé par les services programmes.

Entretiens d'embauche déguisés, micro-rejets à répétition, profils qu'on note comme des produits en ligne... Les applications de rencontre promettent l'amour, mais laissent parfois un goût amer. Un psychologue explique ce qui se joue derrière l'écran, et propose une autre façon d'aborder la rencontre : une méthode qui ne coûte rien et pourrait bien vous faire gagner du temps.

Les applications de rencontre promettent de faciliter les histoires d'amour, mais elles sont loin de faire l'unanimité. Utiles pour certains, elles peuvent faire grincer des dents d'autres. Maximilien Bachelart est docteur en psychologie et psychothérapeute, il est l'invité de [Bien, et vous ?](#) et se dit lui-même très sceptique à leur sujet. Pourtant, les chiffres ne sont pas anodins : environ 10 à 20 % des couples en sont issus, une part qui augmente avec les années, tandis qu'environ 6 % des Français en couple continuent à papillonner malgré la présence d'un partenaire. Alors, d'où viennent ces doutes ? Et que peut-on faire pour aborder la rencontre autrement ?

Quels sont les problèmes des applications de rencontre ?

"Avec une application, la légèreté de la vie peut disparaître au profit de l'efficacité, parce qu'il faut absolument rencontrer. On va rarement sur une appli uniquement



accueil



replay

donc parfois quelque chose de déprimant. Je croise des gens déprimés, stressés, qui ont l'impression de passer un entretien d'embauche. On vient aussi chercher l'écart entre ce qu'on montre et la réalité. Une fois qu'on s'est rencontrés, on essaie de comprendre quel filtre a été posé pour que la personne paraisse beaucoup plus moche que prévu. C'est un peu comme les achats en ligne : on se demande comment on va se faire arnaquer. Ensuite, on se rencontre pour estimer si on peut coucher ensemble, puis mieux se connaître, puis envisager un couple. Tout cela est restrictif, en entonnoir, et il n'y a pas grand-chose de naturel. L'effet est parfois amplifié quand on se rencontre dans la vraie vie. Pour certains, cela rend aigri ou découragé."

Faut-il vraiment aller voir un psy plutôt que discuter avec un inconnu sur une application ?

"Ce que je viens de dire n'est pas généralisable. On parle évidemment parfois d'un burn-out des rencontres. Il y a des burn-out de tout. Certains sont dans un épuisement émotionnel et se sentent inefficaces. Il y a aussi un effet de dépersonnalisation, parce qu'on cherche des profils à noter. Les plateformes demandent en plus une disponibilité permanente, car plus on est présent, plus elles font de l'argent. L'abondance de rencontres possibles pousse à poser les mauvaises questions. On a du mal à rencontrer en paix, parce qu'on a un besoin derrière. Et il y a un effet de déshumanisation, avec des micro-rejets répétés : on discute avec cinq ou dix personnes, et on ne nous répond pas. Les hommes peuvent se sentir exclus, notamment dans les rencontres hétérosexuelles. Ils continuent à être ceux qui vont chercher, tandis que les femmes viennent plutôt se rassurer, se sentir un peu belles. Et la plupart du temps, ces femmes finissent par dire : *"Je me sens comme un morceau de viande."*

Que faire dans ces cas-là ?

"À ceux qui sont obsédés par ces applis, je conseille, s'ils y restent, de se rencontrer le plus vite possible dans la vraie vie, pour éviter de se raconter des films trop éloignés de la réalité. Et je privilégie, à côté de cela, l'esprit brocante. Quand on va en brocante, on ne cherche pas un objet précis. On trouve parfois des choses qui s'en rapprochent, mais c'est un peu décevant. Le mieux est donc de se laisser porter. L'erreur fondamentale, c'est de croire qu'on sait ce dont on a besoin, ce qui



accueil



replay

ce qui est bon pour nous. En brocante, on se balade, il fait beau, et on peut flasher sur quelque chose. C'est cela qu'il faut cultiver.



durée de la vidéo : 00h04mn24s



Dans cette nouvelle chronique de "Bien, et vous ?", un psychologue analyse les applications de rencontre et leurs effets sur les utilisateurs. ● ©France Télévisions

J'ai aussi fait le calcul : une heure et demie par jour sur une application de rencontre, sur six mois, cela fait à peu près 250 heures passées à regarder des profils. Je pense qu'il faut sortir le plus souvent possible, faire ce qu'on aime, trouver un décor qui nous convient, des activités qui nous plaisent, rencontrer des gens, s'ouvrir à l'inédit. Au pire, vous vous faites des potes. Au pire du pire, vous ne vous faites aucun pote, mais vous avez fait une activité qui vous plaît."

Tu prônes donc le coup de cœur ?

"Oui. Je crois qu'on rencontre plus facilement quand on ne le veut pas forcément à la base, quand on est plongé dans quelque chose que l'on aime. Une vraie rencontre ne se contrôle pas : elle doit surgir dans notre champ de conscience. Et je pense qu'on peut participer à ce que cela arrive si on arrête de vouloir absolument tout contrôler."



accueil



replay