

JUDITH DUPORTAIL

# DATING FATIGUE

amours et solitudes  
dans les années (20)20



Par l'auteurice de  
*L'Amour sous algorithme,*

« La Française qui a défié  
Tinder. » THE TIMES

L'Éditions de  
Observatoire





# Dating Fatigue

Amours et solitudes dans les années (20)20

De la même autrice

*L'Amour sous algorithme*, Éditions Goutte d'Or, 2019 ; LGF,  
2020.

Judith Duportail

# Dating Fatigue

Amours et solitudes dans les années (20)20

L<sup>Éditions de</sup>  
O<sub>bservatoire</sub>

ISBN : 979-10-329-1691-9  
Dépôt légal : 2021, mai  
© Éditions de l'Observatoire/Humensis, 2021  
170 *bis*, boulevard du Montparnasse, 75014 Paris

*Pour Prune et ses futures amours,  
qui ne connaissent pas encore leur chance*





## *Avant-propos*

Le 14 février 2019, j'ai répondu à une interview sur les applications de rencontre pour une grande chaîne de télé. Enfin, pour être tout à fait honnête, pour le site internet d'une grande chaîne de télé. J'ai même délivré quelques conseils pour utiliser au mieux ces applications quand on recherche l'amour. Pendant que je m'entendais parler, j'avais l'impression d'être la plus grande arnaque de l'univers. Pourtant, j'avais mérité ma place sur ce plateau télé : j'ai bûché, lu quasiment toutes les études au monde sur le sujet, écrit des dizaines d'articles et même un livre sur Tinder et ses dérivés, *L'Amour sous algorithme*. Sans exagérer, je suis, je pense, parmi les journalistes et autrices les plus en pointe sur le sujet de l'amour numérique.

J'avais l'impression d'être la plus grosse arnaque du monde, car j'étais bien incapable de moi-même appliquer un seul des conseils que je venais de donner. La simple idée de me connecter à une application me glaçait le sang. De draguer un mec me collait de l'hypertension. J'étais clouée sur le banc de touche des grands brûlés de l'amour. Pétrifiée. Évidemment, il y avait un chagrin d'amour là-dessous. Mais il ne s'agissait pas que de ça. C'était comme si on avait coupé les fils entre mon cœur et le monde extérieur. Ou érigé un mur. Bref. La liaison ne fonctionnait plus : « Désolée, ce numéro n'est plus

attribué. Séduction, audace et confiance en soi ont plié bagage et sont parties sans laisser d'adresse. »

Je me sentais trahie. Non pas par un homme, mais par l'amour en général. J'avais quelques bonnes raisons de ressentir cela. Tout d'abord, j'avais, comme un grand nombre d'entre nous, expérimenté bon lot de toutes les incivilités affectives de notre époque pour lesquelles les Américains ont inventé tant de néologismes : du *ghosting*<sup>1</sup> au *breadcrumbing*<sup>2</sup> en passant par l'*orbiting*<sup>3</sup>.

J'avais aussi, comme un grand nombre d'entre nous également, expérimenté la face sombre et noire de l'amour, quand il se transforme en désir de contrôle, de possession, en rapport de force.

Je me sentais usée, fatiguée, comme si je souffrais d'un burn-out émotionnel.

Il existe un nouveau concept pour désigner cet état. La *dating fatigue*. C'est un épuisement mental d'un nouveau genre. La version XXI<sup>e</sup> siècle de la mélancolie amoureuse. Le cliché du célibataire errant entre ses chats et

---

1. Merveilleuse pratique, devenue affreusement banale, qui consiste à quitter quelqu'un en cessant de répondre brusquement à ses messages, appels, etc.

2. Littéralement « la dissémination parcimonieuse des miettes », ici virtuelles, ou l'application du principe de raréfaction de l'offre et de la demande aux processus de séduction. Comme le fait de prendre des nouvelles assez souvent pour que l'autre ne se désintéresse pas tout à fait et continue d'espérer, mais pas assez souvent pour que la relation avance ou se concrétise.

3. L'art d'ignorer une personne tout en continuant de suivre assidûment sa vie sur les réseaux sociaux et en réagissant strictement avec des emojis.

sa télé versus le petit couple joyeux et serein n'est plus d'actualité. Le célibat et les relations d'aujourd'hui sont deux univers poreux qui se vivent dans le brouhaha et la cacophonie. La solitude des années (20)20 est une errance entre relations floues. La liberté nous a ouvert un champ des possibles relationnels, c'est à la fois une chance et un risque. Car la liberté sans intention, sans conscience, sans effort collectif, se transforme en loi de la jungle. La liberté est une valeur exigeante. La *dating fatigue*, c'est quand on se sent trop petit pour notre liberté amoureuse. C'est la nouvelle saveur du vide dans la multitude. Le vide qui nous happe quand notre téléphone ne cesse de sonner, mais qu'aucun message ne nous semble directement adressé. Le téléphone de Bridget Jones aujourd'hui ne s'arrêterait jamais de vibrer. C'est aussi la bête qui plante ses canines glaciales quand, assis à une table de café, on déroule ce qu'on fait dans la vie avec des mots déjà tant répétés qu'ils semblent caoutchouteux à prononcer. Avant de réaliser que, vu de l'extérieur, personne ne saurait distinguer si cette interaction est un entretien d'embauche ou un rendez-vous amoureux. C'est le sentiment de mort qui durcit au sein de son cœur lorsqu'il nous semble avoir emprunté pour la millième fois le même ascenseur émotionnel, entre espoir, *date*, projection, *ghosting* et déception. C'est quand on se répète que la prochaine fois, on ne se laissera pas avoir. On y croira un peu moins fort, on en donnera un peu moins, on restera davantage recroquevillé à l'intérieur de soi. Mais alors, si on se renferme trop, ne risque-t-on pas de passer à côté de quelque chose ? La *dating fatigue*, c'est ce dilemme.

Une part de moi a dit stop et a mis mon cœur sous clef. Terminus, tout le monde descend. Continuez sans

moi votre vaste mascarade. L'amour et le couple étaient une arnaque, un délire, un mensonge, une fiction. La liberté serait mon grand amour ! Je me marierai avec la sensation du vent dans mes cheveux.

Mais un autre élan intime est venu répliquer, tout au fond de moi, d'une toute petite voix. On en a rien à foutre de tes grandes théories ou du vent dans les cheveux ! Nous, on voudrait que quelqu'un nous serre fort dans les bras, on veut caresser la peau d'un homme, passer des nuits blanches et partir en week-end en Italie ! Sentir ce désir au fond de moi me collait presque des crises d'angoisse. Je regardais mon désir d'amour renaître comme un alcoolique considère une envie de boire : un ennemi intérieur. Je découvrais que je n'étais pas en sécurité dans mon cœur. Mes émotions, mon romantisme, mes désirs de construire étaient des faiblesses dont je devais me méfier.

Peut-être vous dites-vous que j'ai dû vivre des choses horribles pour en arriver là. Que vous, vous n'êtes pas concernés. Peut-être. Je vous le souhaite. Je crois, moi, que je n'ai vécu que des choses horriblement banales.

Quand les deux élans sont venus s'entrechoquer, quand mon désir est devenu aussi fort que mon épuisement, je me suis dit que je devais essayer d'abattre mon propre mur, de me lever du banc de touche. Alors j'ai cherché.

J'ai cherché pourquoi je m'étais emmurée, et comment m'en sortir. J'ai cherché comment trouver le courage de retourner naviguer dans la jungle du célibat avec un cœur sensible. Comment faire respecter son consentement, concrètement. Comment même entendre son propre consentement quand on est tellement habituée à faire

passer le désir des autres avant le sien. Comment construire des relations égalitaires entre hommes et femmes dans un monde qui ne l'est pas. Non, je vais trop vite, avant même de les construire, comment conceptualiser une relation égalitaire. Comment oser en rêver sans se dire qu'on est trop difficile, trop pénible, trop vieille, trop chiante.

Comment ne pas devenir tarée quand les injonctions contradictoires résonnent en stéréo dans notre tête, dans ce monde où il faudrait à la fois se faire respecter sans parler trop fort, être désirable sans faire salope, être intelligente sans être menaçante, être bonne vivante sans être grosse, être femme en ayant le corps d'une enfant. Je me suis également intéressée aux hommes. Comment font-ils pour ne pas devenir tarés, eux aussi. Quand il faut être rassurant sans être étouffant, fort mais accessible, ne pas juger les femmes sur le physique mais faire plus d'un mètre quatre-vingts.

Je n'ai pas trouvé toutes les réponses. De toute façon, si j'avais des réponses toutes faites à ces questions, j'aurais déjà commercialisé une appli de développement personnel, je serais milliardaire et peinarde dans ma piscine, à l'autre bout du monde ! Mais comme le dit Rainer Maria Rilke dans *Lettres à un jeune poète*, ce ne sont pas les réponses qui comptent : « Efforcez-vous d'aimer vos questions elles-mêmes, chacune comme une pièce qui vous serait fermée, comme un livre écrit dans une langue étrangère. Vivez vos questions. »

Ce livre est le récit de cette quête. Je n'ai pas trouvé toutes les réponses, mais j'ai fait la paix avec mes questions.



## Chapitre 1

# Toute entrée est définitive

Quand j'avais vingt ans, j'avais du mal à croire que les vieux existaient vraiment. Je voyais qu'ils étaient là, qu'ils travaillaient et faisaient toutes sortes de choses. Mais je peinais à me représenter leur vie intérieure, leurs pensées, leurs émotions. Impossible d'imaginer qu'ils étaient animés par les mêmes joies et tourments que moi. Être vieux, être adulte, c'était ne plus se poser de question. Le seuil se situait autour de vingt-huit ou vingt-neuf ans. Passé cet âge, on occupait sa vie sans plus aucune surprise entre son travail et diverses tâches de la vie quotidienne, comme faire « ses papiers », ses courses ou sa comptabilité. Moi, bien sûr, j'étais censée ne jamais vieillir. Ou alors dans tellement longtemps ! Autant dire, une autre vie.

Aujourd'hui, pourtant, j'ai trente-quatre ans. La claque !

À bien y réfléchir, mon arrogance, voire ma légère cruauté, servait sûrement à compenser mes insécurités ou encore ma jalousie. Je me souviens de la fête d'anniversaire pour les dix-neuf ans d'une de mes meilleures amies. Nous voulions aller danser dans une boîte de nuit, *L'Étoile*, située en périphérie de Rennes, où j'ai grandi. Nous avons pris une navette quittant le centre-ville à minuit. La navette du retour était à cinq heures. Ni Uber ni taxi à cette époque. Sortir était un engagement total. Si nous nous faisions refouler, nous étions condamnées à

attendre des heures sur le parking. Enfin... nous savions bien qu'il nous restait toujours l'option d'attendre d'avoir assez dessaoulé pour téléphoner à un de nos chers papas, quittant notre rôle en quelques secondes pour en endosser un autre, comme une mannequin change de tenue entre deux défilés en un temps éclair. Fini de jouer à la femme, la grande, retour illico à la gamine, la voix douce d'enfant, opération sauvetage et manipulation ordinaire. « Je suis vraiment désolée de te réveiller, te fâche pas Papa... Mais tu vois c'est pas prudent de rester sur ce parking, j'ai préféré t'appeler, car je te fais confiance... Oui bien sûr on t'attend, on fait bien attention » – dire « je te fais confiance » avant d'avouer quelque chose à un parent ou demander un service est une combine qui fonctionne à tous les coups, nous le savions très bien.

Pour ne pas abuser de notre solution de secours, la règle était que si nous étions acceptées dans la boîte de nuit, nous attendions la navette pour rentrer, « coûte que coûte ». Ainsi, quand j'allais dans ce club, quand je rentrais, payais ma place, j'avais l'impression de signer un chèque en blanc à la nuit, de sceller un pacte avec le diable. Sur la porte où il était écrit « Toute sortie est définitive », j'imaginai qu'en réalité il était inscrit « Toute entrée est définitive ». J'adorais. En vrai, il n'était pas rare que l'une de nous finisse à moitié endormie sur une banquette. Ça n'avait aucune importance. Nous avions toujours autant envie d'y retourner. Car parfois, dans cette boîte, vous rencontriez un garçon qui vous plaisait, vous faisait rire, vous embrassait vous et votre cou, et toutes ces péripéties s'effaçaient. J'avais rencontré Maria en première L, je faisais une fac de lettres, elle, d'italien, autant dire qu'il n'y avait pas un garçon à l'horizon autour de nous, et



que si nous voulions en rencontrer, des garçons, nous devions sortir. Souvent même il n'embrassait pas votre cou, il suffisait d'un regard, d'un sourire, d'une blague, une micro-complicité. Et la machine à rêves s'enclenchait, entre fantasmes de mariage où j'accolais mon prénom à son nom de famille, si je le connaissais, pour voir si « ça sonnait bien » et le cinéma porno que je me faisais dans mon bain, à l'âge où j'étais amoureuse de tous les garçons.

Je grelottais dans la file d'attente, nous étions au mois d'avril et la soirée était fraîche. Nous venions toujours directement en T-shirt ou petit haut pour économiser la consigne. Ce soir-là, il y avait devant nous une bande d'amis qui me fascinait.

Nous, nous étions silencieuses. Nous étions toujours silencieuses dans les files d'attente de boîtes de nuit, pour ne pas avoir l'air de banales gamines surexcitées. Sans rien savoir des individus composant cette bande, je les enviais. Déjà, ils portaient tous une veste. Parce qu'ils avaient, eux, les moyens de se payer la consigne ! C'est donc qu'ils étaient de vrais grands, pas des gamines jouant un rôle. Ils ne devaient pas non plus avoir peur une fois sur deux que leur Visa Electron soit refusée au moment de payer une conso. Ni ne draguaient des mecs dans l'unique but intéressé de se faire offrir un TGV-ananas. Tequila-gin-vodka, c'était la boisson des gamines pressées d'être ivres. Avec du jus d'ananas, car on trouvait ça plus classe. Nous n'étions pas pauvres, nous n'avions manqué de rien dans nos familles. Nous étions juste impatientes.

Le groupe devant nous célébrait aussi l'anniversaire de l'une d'entre eux. Une grande brune qui portait une veste en jean Levi's, avec une queue de cheval haute et une petite ceinture bleue vernie. Quand j'ai revu plus tard,

chez Zara, la même ceinture, je l'ai convoitée pendant des semaines. Parfois, je passais juste la voir dans la boutique, vérifier qu'elle était encore là, le temps d'avoir les moyens de l'acheter. Cette femme était si belle, et surtout, si à l'aise ! Elle donnait l'impression d'être partout chez elle. Elle fêtait ses trente ans.

Au bout d'un moment, un homme sortit du club et marcha en notre direction. Était-ce un barman ? Un vider ? Ou, tout en haut de l'échelle sociale... un DJ ? Je frissonnais de désir à cette seule évocation. Comme moi, il portait un simple T-shirt, mais lui c'était parce qu'il venait de l'intérieur, pas parce qu'il était infoutu de payer sa consigne.

L'homme s'arrêta au niveau du groupe devant nous et fit la bise à chacun. Ils discutèrent et rirent quelques minutes, puis il assura à la fille de trente ans qu'elle était « sur liste » ainsi que « tous ses amis ».

Sur la liste !

Mais quelle liste ? Je ne savais même pas que ce concept existait. Qu'est-ce que c'était que cette liste ? Et surtout, comment faire pour être dessus ?

Ce n'était pas tout. Quand l'homme laissa le groupe pour retourner à l'intérieur, l'heureuse élue lâcha un « à toute, baby ! », en penchant la tête et faisant un signe de la main.

« À toute, baby ! » *Baby !* Baby, quoi ! C'était pour moi le pire surnom possible. Je me moquais toujours des couples qui l'employaient. Mais elle, elle pouvait le dire. Avec elle, ça devenait classe. C'était pour moi le comble de la réussite. Je brûlais d'envie de briser le silence et de crier à Maria : « Non mais tu te rends compte ? Elle est tellement sûre d'elle que "baby" en devient cool. » Mais cette conversation viendrait plus tard. Pour l'heure, nous

devions riposter. Alors, comme s'il s'agissait d'un sujet de conversation banal, comme si nous ne savions pas que les personnes devant nous étaient susceptibles de nous entendre, comme si nos propos ne leur étaient pas destinés, nous nous mîmes à échanger avec tout le détachement dont nous étions capables sur « ces gens » qui font la fête toute la nuit « à trente ans et plus ». « Ces gens » qui continuent d'agir « comme s'ils en avaient vingt », alors que leur jeunesse est « à jamais perdue ». C'était moi qui avais employé l'expression « à jamais perdue », et j'appuyais sur chacune des syllabes, *ja-mais*, et cela me faisait un bien fou. Un sentiment de puissance un peu comme celui qu'on ressent quand son pied appuie sur la pédale d'accélérateur d'une voiture. Non, je n'avais pas de manteau, je n'étais pas sur « liste », il n'y avait personne que j'appelais « baby » dans ma vie, mais moi... moi, j'étais jeune !

Bien des années plus tard, je me suis retrouvée, moi aussi, même s'il me semblait que ça n'arriverait jamais, à faire partie de « ces gens » de « trente ans et plus ». J'ai fait publier en mars 2019, à trente-trois ans, un livre intitulé *L'Amour sous algorithme*. Une enquête très personnelle sur le fonctionnement de Tinder et les conséquences des applications de rencontre sur nos vies amoureuses – sur ma vie amoureuse.

Créée en 2012, l'application Tinder a été une révolution dans la façon dont ma génération fait des rencontres, drague, tisse des liens. Même ceux qui n'ont jamais téléchargé l'application ont été influencés par elle. Tinder, mais surtout l'idée révolutionnaire du *swipe*, le fait de balayer son écran « de personne en personne », dans un vivier à jamais infini. Le phénomène Tinder nous a

d'abord donné des ailes, nous rassurant sur le fait que plus personne ne pourrait nous faire de mal, puisqu'il y en aurait toujours d'autres, des centaines d'autres. L'appli a rencontré un succès fou et est rapidement devenue la plus rentable de l'Apple Store. Seulement, voilà, l'euphorie est finie. Aujourd'hui, des voix critiques se sont élevées, à commencer par la mienne. Dans mon livre, je raconte comment j'ai compris qu'être amoureuse de tous les garçons était à la fois une chose belle et, hélas, dangereuse. Comment les applications comme Tinder se servent de nos failles pour nous rendre accros, et comment moi, j'en ai été addict, dans l'espoir inconscient de cicatriser des blessures intimes. J'y raconte enfin comment nous nous sommes tous réveillés avec une terrible gueule de bois : la philosophie du *swipe* est un leurre. On peut bien swiper à l'infini, mais dans la vraie vie, il n'y a personne qui nous attend derrière la porte si une de nos relations foire. Et on ne peut évidemment pas commander une relation depuis notre téléphone, comme on commande une pizza.

Avec *L'Amour sous algorithme*, je suis devenue Madame Tinder dans les médias. Je ne sais pas si vous l'avez lu (évidemment, je vous le conseille – vous pouvez surtout l'acheter même si vous n'avez pas envie de le lire, car aujourd'hui je paye moi-même mes consos en boîte !), mais la gamine en face de moi, ce jour-là, à la fac de Lille, je peux vous assurer qu'elle l'avait lu, mon livre.

\* \* \*

Je l'ai repérée dès le début de mon intervention devant ce parterre d'étudiants de première année qui se destinent au journalisme. Elle avait annoté quasiment chaque page



## Table

Avant-propos.....	9
Chapitre 1. Toute entrée est définitive .....	15
Chapitre 2. La boucherie des angoisses.....	25
Chapitre 3. Ombres noires.....	33
Chapitre 4. Opération chutes du Niagara .....	41
Chapitre 5. Les cheese-naans et les illusions.....	51
Chapitre 6. <i>Silly girl syndrom</i> .....	63
Chapitre 7. Miss Bingo Woke.....	73
Chapitre 8. C'est ton affaire.....	83
Chapitre 9. La fille dont je ne connais pas le nom .....	91
Chapitre 10. La révolution brachiosaurice.....	103
Chapitre 11. Hétéra Bagheera .....	113
Chapitre 12. Sauf que, le doute.....	123
Chapitre 13. Qu'est-ce que tu croyais ? .....	133
Chapitre 14. Et elle vécut debout.....	143
<i>Postface</i> . Pour une révolution artistique du journalisme .....	153
Remerciements .....	156