

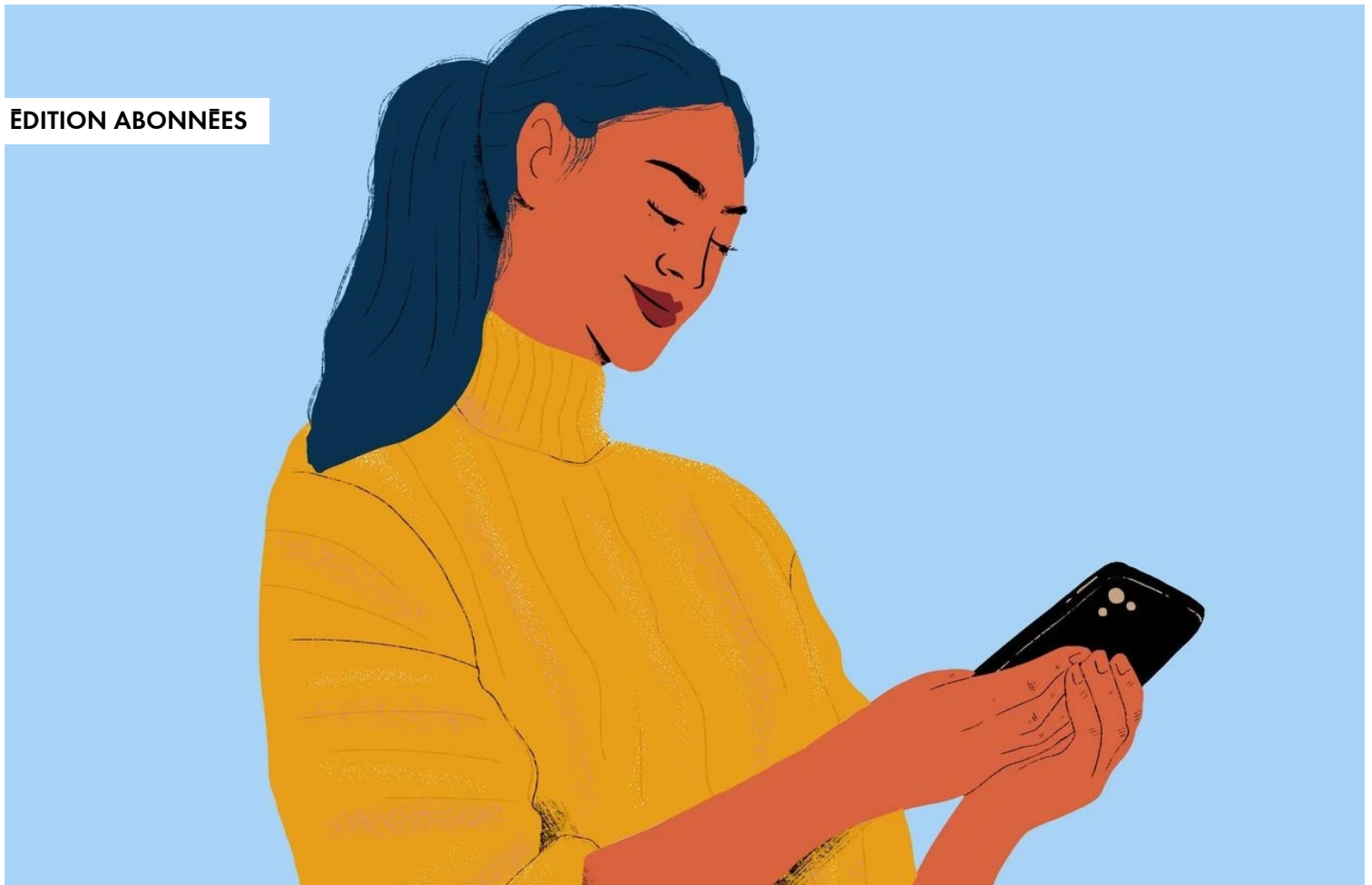


Elle > Psycho & Sexe > Célibataires

Stalker avant le premier rendez-vous : est-ce vraiment une bonne idée ?

Publié le 07 juin 2025 à 20h00

EDITION ABONNÉES



Grâce aux réseaux sociaux, il est facile de s'improviser Sherlock Holmes des temps modernes. Mais pourquoi espionnons-nous ainsi nos prétendants avant même de les avoir rencontrés ? - ©Westend61/GettyImages

À l'heure où nous pouvons tous nous improviser agent du FBI, il n'y a pas de tentation plus sournoise que le stalking à l'approche d'un premier rendez-vous. Simple curiosité ou peur plus profonde : cette tendance à la traque peut-elle gâcher la magie de la rencontre ?

ELLE Annabelle Valentin

Âge, taille, signe astrologique, habitudes alimentaires ou même orientation politique : aujourd'hui, les profils sur les applications de rencontre sont si détaillés qu'ils pourraient mettre Wikipédia au chômage. Pas de quoi rassasier notre curiosité cependant. Malgré ce cru déballage, on peut se surprendre à vouloir en savoir davantage.

Il faut dire qu'à l'ère des réseaux sociaux et de l'intelligence artificielle, l'affaire est aisée. Tel un Sherlock Holmes des temps modernes, nous voilà à éplucher les souvenirs de voyage, les clichés boutonneux postés durant l'adolescence ou même les résultats d'un marathon passé si le potentiel amoureux s'avère sportif. Mais pourquoi espionnons-nous ainsi nos prétendants avant même de les avoir rencontrés ?

Lire aussi > [Homme ou femme, qui espionne le plus sur les réseaux ?](#)

UNE RASSURANTE ILLUSION DE CONTRÔLE

Pour le psychanalyste [Christian Richomme](#), la curiosité devient un vilain défaut lorsqu'elle présente un caractère compulsif : « Quand on ne peut pas s'empêcher de chercher toujours plus d'informations, qu'on fouille dans des détails d'une vie privée qui ne nous regarde pas encore, cela traduit un besoin de maîtrise et de contrôle. Il est amplifié par les outils numériques, qui nous donnent l'illusion d'un pouvoir sur l'autre. »

Il voit dans cette pratique une peur de l'inconnu : en fouillant, on tente de réduire l'incertitude d'une situation imprévisible par nature. « Le "stalking" est un moyen de se tranquilliser, de valider que l'autre "coche les cases" ou encore de chercher des signaux d'alarme avant de s'engager sur le plan émotionnel. En amour, vouloir tout savoir, c'est déjà refuser de s'abandonner. »

Cette chasse aux indices peut révéler une anxiété plus vaste que la simple nervosité liée à une première rencontre : la peur d'être rejeté, de ne pas être à la hauteur, d'être pris au dépourvu ou encore de revivre des blessures passées. « Il peut s'agir d'un manque de confiance – en soi, en l'autre, en la vie », précise ce spécialiste des troubles affectifs.

Stalker [avant un « date »](#) permet donc de se rassurer, mais cette sécurité n'est qu'illusoire. « C'est comme un pansement qui masque des peurs sans les régler, souligne Christian Richomme. Or, elles méritent

LA SPONTANÉITÉ, CŒUR BATTANT DE LA RENCONTRE

Dans son livre « La rencontre, une philosophie », Charles Pépin fait, au contraire, l'éloge de cette incertitude : « Rencontrer quelqu'un, c'est être bousculé, troublé. Quelque chose se produit, que nous n'avons pas choisi, qui nous prend par surprise : c'est le choc de la rencontre. » Et c'est bien cet énigmatique vertige qui rend l'autre si désirable ! Pour le philosophe et romancier, l'altérité est une aventure qui nous projette « au seuil d'un monde nouveau, happé par l'envie d'explorer ; c'est une invitation au voyage ».

Or, à vouloir dresser un portrait à l'avance, on se prive de l'émerveillement de ce voyage. Au risque, en prime, de porter un regard biaisé. L'autre, idéalisé, peut nous décevoir s'il ne correspond finalement pas à l'image fantasmée. À l'inverse, un jugement hâtif ferme la porte à la découverte. Dans les deux cas, on ne laisse pas à ce partenaire potentiel la chance de se révéler tel qu'il est - ou comment faire mourir prématurément une histoire même pas encore née. « Plus on en sait, plus on construit **des attentes**, des projections, des hypothèses, confirme Christian Richomme. On n'est plus dans l'ouverture, mais dans une forme de scénario pré-écrit. Cela tue la magie de la rencontre. »

Doit-on alors cesser de jouer les archéologues d'Internet ? « Faites-le, mais en conscience, nuance le psychanalyste. Une vérification basique, pour voir si la personne est bien qui elle dit être, peut être rassurante. Mais au-delà, laissez de la place à la surprise et à l'imprévu. » Avant de rappeler que « la part d'inconnu, c'est aussi ce qui rend la rencontre vivante ».

À ÉCOUTER

Entre Elles

Le podcast des conversations intimes entre mères et filles, par Nadia Daam.

Partager + Suivre **Acast**



Entre Elles : le podcast des conversations intimes entre mères et filles

Claire & Élise : L'adoption, une histoire à deux voix

28 mai 2025 • 28 min • Écouter plus tard

Conditions d'utilisation

Écoutez ce podcast sur :



Spotify



Apple Podcasts



Deezer

Par **ELLE** Annabelle Valentin

Rencontre

Edition Abonnées