
Le phénomène de « ghosting » : analyse du vécu personnel et relationnel des utilisateurs d'applications de rencontre confrontés au ghosting

Auteur : Baltaci, Céline

Promoteur(s) : Scali, Thérèse

Faculté : Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Éducation

Diplôme : Master en sciences psychologiques, à finalité spécialisée

Année académique : 2023-2024

URI/URL : <http://hdl.handle.net/2268.2/22099>

Avertissement à l'attention des usagers :

Tous les documents placés en accès ouvert sur le site le site MatheO sont protégés par le droit d'auteur. Conformément aux principes énoncés par la "Budapest Open Access Initiative"(BOAI, 2002), l'utilisateur du site peut lire, télécharger, copier, transmettre, imprimer, chercher ou faire un lien vers le texte intégral de ces documents, les disséquer pour les indexer, s'en servir de données pour un logiciel, ou s'en servir à toute autre fin légale (ou prévue par la réglementation relative au droit d'auteur). Toute utilisation du document à des fins commerciales est strictement interdite.

Par ailleurs, l'utilisateur s'engage à respecter les droits moraux de l'auteur, principalement le droit à l'intégrité de l'oeuvre et le droit de paternité et ce dans toute utilisation que l'utilisateur entreprend. Ainsi, à titre d'exemple, lorsqu'il reproduira un document par extrait ou dans son intégralité, l'utilisateur citera de manière complète les sources telles que mentionnées ci-dessus. Toute utilisation non explicitement autorisée ci-avant (telle que par exemple, la modification du document ou son résumé) nécessite l'autorisation préalable et expresse des auteurs ou de leurs ayants droit.



Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Education

Le phénomène de « ghosting » : analyse du vécu personnel et relationnel des utilisateurs d'applications de rencontre confrontés au ghosting

Mémoire présenté par Céline Baltaci

En vue de l'obtention du diplôme de Master en Sciences Psychologiques, à finalité spécialisée
en Psychologie clinique

Sous la direction de Madame Thérèse SCALI

Lectrices :
Christine BISTON
Stéphanie CHARTIER

ANNÉE ACADÉMIQUE
2023-2024

« Dans toute relation, la communication est la lumière qui dissipe les ombres du doute. »

W. Dyer (2013).

Remerciements

Tout d'abord, je souhaite exprimer ma profonde gratitude envers Madame Thérèse Scali, ma promotrice, pour son indéfectible soutien, son dévouement, sa disponibilité ainsi que son intégrité. Son exigence tout en étant bienveillante m'a poussée à me dépasser et à trouver en moi-même la rigueur et la structuration indispensables à ce travail. Son engouement pour le sujet a été un vrai levier. Elle représente pour moi une véritable source d'inspiration tant sur le plan humain que professionnel.

Je tiens également à remercier chaleureusement Madame Stéphanie Chartier et Madame Christine Biston, les lectrices de ce mémoire, pour leur intérêt et le temps précieux consacré à mon travail.

Un immense merci également au service systémique de l'Université pour son soutien constant et particulièrement à Monsieur Rudy Gavage, qui s'est montré très rassurant vis à vis de mes doutes et m'a prodigué de nombreux conseils dans un moment particulièrement charnière de ce travail.

Je suis également extrêmement reconnaissante envers les personnes qui ont généreusement accepté de partager leur vécu dans le cadre de cette étude. Leur ouverture et leur honnêteté ont été inestimables pour la réalisation de ce projet. Je les remercie de m'avoir accueillie dans leur espace de vie et dans leur intimité sentimentale. Ces moments de confiance ont constitué de véritables rencontres, riches en émotions. Grâce à eux, ce projet a pu se concrétiser dans toute sa dimension humaine.

Je remercie également mes amis pour leur soutien, notre groupe de mémorants ainsi que toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de ce projet qui me tient tant à cœur.

Enfin, un immense merci à mon compagnon, Fabian, pour son soutien inestimable tout au long de ces années d'études et aux membres de ma famille, qui m'ont accompagnée sans relâche alors que je faisais face à de nombreux défis.

Table des matières

<i>Remerciements</i>	3
<i>Introduction</i>	6
<i>Revue de la littérature</i>	8
1. Cadre conceptuel du ghosting	8
1.1 Définitions et caractéristiques du ghosting.....	8
1.2 Impact des plateformes de médias sociaux et des applications de rencontre.....	10
1.3 Les théories de la communication sous l'angle du ghosting.....	12
1.4 Le phénomène de ghosting : une forme de rupture amoureuse.....	16
2. Conséquences du ghosting	24
2.1 Étapes de réaction.....	25
2.2 Conséquences émotionnelles.....	25
2.3 Conséquences relationnelles.....	28
2.4 Conséquences communicationnelles.....	30
2.5 Cas particulier du ghosting : l'orbiting.....	31
2.6 Conséquences perçues positivement.....	32
3. Stratégies de coping et d'intervention	32
3.1 Théorie de la réduction de l'incertitude.....	33
3.2 Théorie de l'attachement.....	34
3.3 Théorie de la dissonance cognitive.....	34
3.4 Ressources de soutien disponibles pour les personnes qui ont été ghostées.....	35
<i>Méthodologie</i>	37
4. Objectifs de la recherche	37
5. Questions de recherche et hypothèses	37
5.1 Première question de recherche.....	37
5.2 Deuxième question de recherche.....	38
5.3 Troisième question de recherche.....	38
6. Sélection des participants et recrutement	39
7. Procédure et matériel	40
7.1 Entretien semi-structuré.....	40
7.2 Outil analogique.....	41
7.3 Méthode d'analyse.....	42
<i>Présentation des résultats</i>	44
Exemple participante Vénus	44
Analyse transversale	53
CONSÉQUENCES	58
Impact émotionnel.....	58
<i>Interprétation et discussion</i>	65
Première question de recherche	66
Deuxième question de recherche	69
Troisième question de recherche	77

Pour aller plus loin	79
Forces et limites de la recherche	80
Forces	80
Limites.....	81
Conclusion.....	82
Bibliographie	83
Annexes.....	89
Partie 1	89
Annexe 1 : Tableau des applications de rencontres et réseaux sociaux	89
Annexe 2 : Schémas de communication	91
Annexe 3 : Schémas	92
Annexe 4 : Ressources mises en place par les applications de rencontres.....	93
Annexe 5 : Lettre d'information.....	94
Annexe 6 : Affichette de recrutement	99
Annexe 7 : Formulaire de consentement.....	100
Annexe 8 : Guide d'entretien	102
Annexe 9 : Préparation outil analogique	107
Annexe 10 : Grille analyse thématique	109
Rapport aux applications de rencontres	111
Règle inhérente au ghosting	112
Processus relationnel.....	112
Nature du ghosting	112
Perception et hypothèses sur les raisons	113
Conséquences	113
Impact relationnel	114
Perception de la communication dans les relations.....	114
Stratégies de coping.....	114
Reprise de contact	114
Croissance personnelle.....	115
Outil analogique	115
Prévention	115
Partie 2	116
Annexe 11 : Résultats.....	116
X.1 Participant Soleil	116
X.2 Participante Neptune	125
X.3 Participante Saturne.....	133
X.4 Participant Terre	143
X.5 Participant Mars	153
X.6 Participante Lune.....	164
X.7 Participante Vénus.....	174
Annexe 12 : Lexique expressions relatives aux réseaux sociaux.....	187
Annexe 13 : Récapitulatif outil analogique analyse transversale.....	188

Introduction

Au 21^e siècle, notre société se situe dans une ère en mutation du lien conjugal et ce, notamment en raison de la multiplication des rencontres virtuelles. En effet, avec l'arrivée des nouvelles technologies, les relations amoureuses et les comportements s'y rapportant s'en trouvent modifiés (*e.g. : manière de se rencontrer, manière de se quitter, communication...*). Cette évolution semble avoir impacté la vision de l'amour que se font les adultes et jeunes adultes de notre époque. D'après une étude publiée par le Statista Research Department, en janvier 2023, le premier lieu de rencontre de couples récemment formés en France en 2021 est internet. En effet, 22% de ceux-ci ont rencontré leur partenaire via une application ou un site de rencontre et 17% sur un site ou une application autre que dédié à la rencontre (*e.g. : réseaux sociaux*). Si les nouvelles technologies peuvent faciliter les rencontres pour certains, elles sont également de plus en plus utilisées pour mettre fin à une relation. Ce faisant, elles induisent de nouvelles stratégies de rupture dont le ghosting (Van De Wiele et Campbell, 2019 ; Timmermans et al., 2021).

Cette thématique nous paraissait importante à aborder car, malgré le peu d'études scientifiques réalisées sur le sujet (LeFebvre et al., 2019, 2020 ; LeFebvre et Fan, 2020 ; Pancani et al., 2021), ses taux de prévalence dans les contextes de rencontre augmenteraient au fil des années. En effet, une étude publiée dans le Huffington Post révèle que, sur 1000 personnes, 11 % des Américains adultes ont déjà ghosté leur partenaire. Tandis que 13% disent avoir déjà été ghostés (Moore, 2014). Plus récemment, une autre étude américaine menée sur 1300 participants et publiée dans le « Journal of Social and Personal Relationships », montre que 25% ont déjà ghosté quelqu'un et 20% ont déjà vécu ce phénomène (Koessler et al., 2019).

Face à l'augmentation du nombre de personnes touchées par ce type de rupture, il nous est apparu essentiel d'examiner l'impact psychologique du phénomène dans le cadre de notre master en psychologie clinique. Contrairement aux séparations conventionnelles, le ghosting prive de toute possibilité de compréhension, rendant impossible de donner du sens à l'expérience, ou d'obtenir une clôture. Cela rend le processus de deuil d'autant plus complexe, surtout lorsque l'on a investi émotionnellement et cru en l'avenir de la relation. De plus, ce phénomène peut engendrer des conséquences profondément marquantes... « *Au moment où le ghost a lieu, on est ensemble...* », « *Je me disais que ça valait juste pas la peine d'essayer encore, je me disais « ah en vrai sauter devant le train quand il passe... »* », « *Je me levais le*

matin, j'avais envie de mourir... », « Je me disais que j'étais plus « assez », ou bien que j'étais « trop »... », « On devient paranoïaque ! », « J'ai quand même bien envie de croire que c'est en lien avec ça, le choc émotionnel. Y a des gens qui perdent leur cheveux. D'ailleurs, j'ai perdu la moitié de la masse que j'avais sur le crâne... », « - Quels ont été les effets à court et long terme sur ton estime de toi? - Ben ils ont été... désastreux », « - En quoi est-ce que ça a modifié ta façon dont tu approches les nouvelles relations? - Ben est ce que je les approche? Je les approche pas, je les fuis! »

Le ghosting n'est pas simplement un abandon ; il s'agit d'une forme de rupture qui peut altérer durablement la confiance en soi et en autrui.

Compte tenu de cet impact, il nous apparaît crucial d'analyser les types de soutien que nous pourrions offrir aux futurs patients. En effet, en tant que thérapeutes, il est indispensable de reconnaître la spécificité de cette expérience. Ce mémoire vise donc à répondre à ces questions et à approfondir la compréhension actuelle du ghosting, en particulier dans le contexte des applications de rencontres. Ce travail pourrait également ouvrir la voie à de nouvelles recherches sur ce sujet.

Ce mémoire sera structuré en plusieurs sections. Après une introduction qui énoncera le contexte, une revue de la littérature explorera les théories pertinentes et les études antérieures sur le ghosting. La méthodologie détaillera les objectifs, les hypothèses de l'étude, l'approche qualitative adoptée, incluant les critères d'inclusion et les outils de collecte des données. Les résultats présenteront les témoignages des participants, suivis d'une interprétation et discussion notamment sur les conséquences émotionnelles, relationnelles, et communicationnelles, ainsi que sur l'analyse de l'impact des ressources utilisées. Enfin, les limites de l'étude seront abordées, avant de conclure sur les implications pratiques et théoriques, et les perspectives de recherche future.

Revue de la littérature

1. Cadre conceptuel du ghosting

1.1 Définitions et caractéristiques du ghosting

Le *ghosting*, dérivé de l'anglais « ghost » signifiant « fantôme », désigne l'acte de mettre fin à une relation en coupant brutalement et sans explication toute communication avec l'autre personne, en ignorant également toutes ses tentatives de reprise de contact (Navarro, 2020). Ce terme a émergé au milieu des années 2000 et cette pratique est devenue plus courante dans la décennie suivante, en lien avec l'usage croissant des réseaux sociaux et des applications de rencontre en ligne (Pancani, 2019).

Constatant les effets délétères de cette pratique, la communauté scientifique s'y est intéressée de plus près, même si globalement, la littérature scientifique à ce sujet reste faible (LeFebvre et al., 2019, 2020 ; LeFebvre et Fan, 2020 ; Pancani et al., 2021). Ce phénomène, étant largement présent dans la presse populaire et dans le quotidien des adultes émergents, le besoin d'une définition universelle s'est manifesté.

En 2016, l'Urban Dictionary définit le ghosting comme : « l'acte de disparaître de ses amis sans préavis ou d'annuler des plans avec peu ou pas de choix ». Cependant, la littérature aura tendance à utiliser la définition suivante : « **(Une) cessation unilatérale de la communication (temporaire ou permanente) dans le but de retirer l'accès à une ou plusieurs personnes, ce qui entraîne la dissolution de la relation (soudaine ou progressive), généralement par le biais d'un ou de plusieurs supports technologiques.** » (LeFebvre, 2017). En d'autres mots, les personnes pratiquant le ghosting (*i.e.* : *ghosters*) décident de se retirer de la vie de leur partenaire (*i.e.* : *ghostees*) (Pancani, 2019).

LeFebvre et al. (2019) rapprochent ce phénomène ambigu de **l'évitement**, qui consiste en un éloignement physique et psychologique du partenaire.

Le ghosting se manifeste généralement dans le cadre d'une communication **interpersonnelle**. Konings et al. (2023) avancent que cette pratique est facilitée par les interactions en ligne, considérées comme plus anonymes et moins inhibées. Par désinhibé, nous sous-entendons que la personne rencontre moins d'obstacles à communiquer ses intentions et les formule plus aisément. Cette pratique démontre une adaptation aux nouvelles technologies et offre la

possibilité au ghoster d'échapper à des relations qu'il ne désire pas (ou plus), sans jamais avoir à rompre.

Par ailleurs, le phénomène de ghosting peut se produire plusieurs fois et à tout moment. Il ne suit donc pas le schéma narratif du début, milieu et fin d'une rupture (Šiša, 2022). Il est à noter que dans certains cas, le ghosting peut également être involontaire (*e.g. : à cause d'une surcharge d'informations, ou d'un manque de temps, l'initiateur peut oublier de répondre ou peut ne pas utiliser quotidiennement l'application.*).

LeFebvre et al. (2019) évoquent trois caractéristiques lors d'un ghosting : (1) le choix du support, (2) le choix de l'intervalle et (3) la mise en œuvre de la permanence de la dissolution.

1. Quel que soit le **support** choisi, les utilisateurs se donnent le droit d'arrêter le contact ou la relation car une règle implicite **sur les réseaux et applications de rencontre** (Tableau 1 - Annexe 1) est qu'on peut mettre fin à l'échange à tout moment. Il n'y a pas d'obligation de maintenir le contact, ce qui serait plus compliqué dans le cas d'un face à face.
2. Le ghosting peut être **soudain/immédiat ou progressif** (sur un continuum). Dans le premier cas, la personne ne donne plus de nouvelle du tout sur un ou plusieurs médias. Dans le second cas, elle pense sans doute qu'il est plus facile de laisser la relation s'essouffler et de disparaître lentement en augmentant les intervalles de communication. Nous passons d'un mode communicatif normatif (*e.g. : se parler tous les soirs*) à irrégulier. La communication peut également perdre en qualité (*e.g. : le ghoster ne donne plus que des réponses brèves, diminution de l'intérêt...*). Cela prolonge l'incertitude pendant le processus de rupture. La « désescalade » relationnelle peut constituer un premier signe de la fin d'une relation.
3. Le ghosting peut être **permanent** (il n'y aura plus jamais de contact) ou **par intermittence**. En plus de la volonté du ghoster, cette intermittence peut parfois s'expliquer par des facteurs situationnels (*e.g. : partir en vacances, se déconnecter, ...*) ou pour des raisons non-intentionnelles (*e.g. : distraction, oubli, ...*).

Cependant, Sciortino (2015) distingue le ghosting du **softghosting**, ce dernier étant une dissolution graduelle de la relation, parfois accompagnée d'un **avertissement** de la part de celui qui initie la rupture.

De plus, divers facteurs peuvent influencer le comportement de ghosting. Parmi ceux-ci, les **justifications de protection** sont déterminantes, comme le sentiment du ghoster que la personne ghostée a un comportement abusif. Le **degré de sérieux** de la relation, en particulier la notion **d'intimité**, joue également un rôle crucial. L'intimité, selon Marc & Picard (2020), serait définie comme : « *Le mode relationnel où l'engagement affectif et émotionnel est le plus profond. Il s'agit d'une expérience gratifiante dans laquelle chacun se sent reconnu pour ce qu'il est. Pour y accéder, il faut cependant être capable de s'ouvrir aux autres.* ». Et enfin, la **manière** dont les individus se rencontrent, notamment via des **applications de rencontre en ligne**, est un autre élément influençant ce comportement (Di Santo et al., 2022).

1.2 Impact des plateformes de médias sociaux et des applications de rencontre

Les nouvelles technologies (*e.g.* : *messagerie, courriels, SMS*) ont favorisé des stratégies de rupture moins bienveillantes, orientées vers l'initiateur, favorisant donc le ghosting. Ce phénomène n'est pas apparu avec les applications de rencontre (LeFebvre, 2017) mais s'est normalisé avec elles (Wilken et al., 2019), en raison de leur nature ludique (Deterding et al., 2011). Les applications offrent un environnement de communication amusant, sans les inconvénients des relations en présence réelle (*e.g.* : *difficultés de se confier en face à face, peur de « blancs » dans la conversation...*).

Divers auteurs concordent quant au principal facteur favorisant le ghosting : **la structure de la plateforme**, elle-même, résultant de la **société de consommation**. Ils soutiennent que ces plateformes permettant le ghosting répondent aux besoins des applications et des utilisateurs, en facilitant certaines fonctions (*e.g.* : *annuler la correspondance ou supprimer la conversation*). En effet, la gamification et la « logique du swipe » (David et Cambre, 2016) encouragent les interactions fréquentes, alimentant l'algorithme pour proposer plus de profils. La gamification est définie comme : « L'utilisation d'éléments de conception de jeux dans des contextes non ludiques ». Les données des utilisateurs représentent la principale ressource de ces plateformes. Cela incite les utilisateurs à interagir avec plusieurs personnes, créant des attentes de réponse. La théorie de l'état d'esprit de rejet (Pronk et Denissen, 2019) suggère que les applications de rencontre favorisent le rejet, entraînant insatisfaction et pessimisme, et donc augmentent le recours au ghosting. La surabondance de choix (voir le « syndrome Starbucks »), complique les décisions, causant stress et insatisfaction. Les applications rendent les utilisateurs plus exigeants, menant à un cercle vicieux de frustration.

Šiša (2022) pointe différentes formes de ghosting sur les applications : matcher sans converser, ne pas répondre, interrompre une conversation. Ces plateformes permettent le ghosting pour maintenir l'usage continu de l'application et éviter les interactions indésirables. Le ghosting transfère à la technologie la charge émotionnelle de la fin d'une relation. Duportail (2019) et Illouz (2019) expliquent comment ces applications transforment les relations en transactions émotionnelles, où les individus sont perçus comme des objets, atténuant la gravité du rejet car il serait perçu comme moins significatif. Konings et al. (2023) notent que cette approche ludique peut réduire l'investissement émotionnel dans les relations. Šiša (2022) renforce cette idée en décrivant les applications comme des environnements ludiques qui atténuent la gravité du rejet.

Ortelli (2022) souligne que sur ces applications, les utilisateurs se « matchent » mais ne se rencontrent souvent même plus, la disparition ayant lieu avant la rencontre réelle. Ces propos sont appuyés par Medina-Bravo et al. (2022) qui proposent un schéma selon six étapes à travers lesquelles le rejet pourrait possiblement émerger. Ce processus serait comparable à une forme d'entonnoir : plus les utilisateurs avancent dans une relation, moins ils devraient accéder à l'étape suivante. Toutefois, le ghosting pourrait être perçu comme une méthode plus facile et plus sécurisée que rompre en personne. Ainsi, selon Meenagh (2015), les jeunes sont plus enclins à utiliser les technologies numériques pour mettre fin à leurs relations dès les premières étapes (Pancani, 2019).

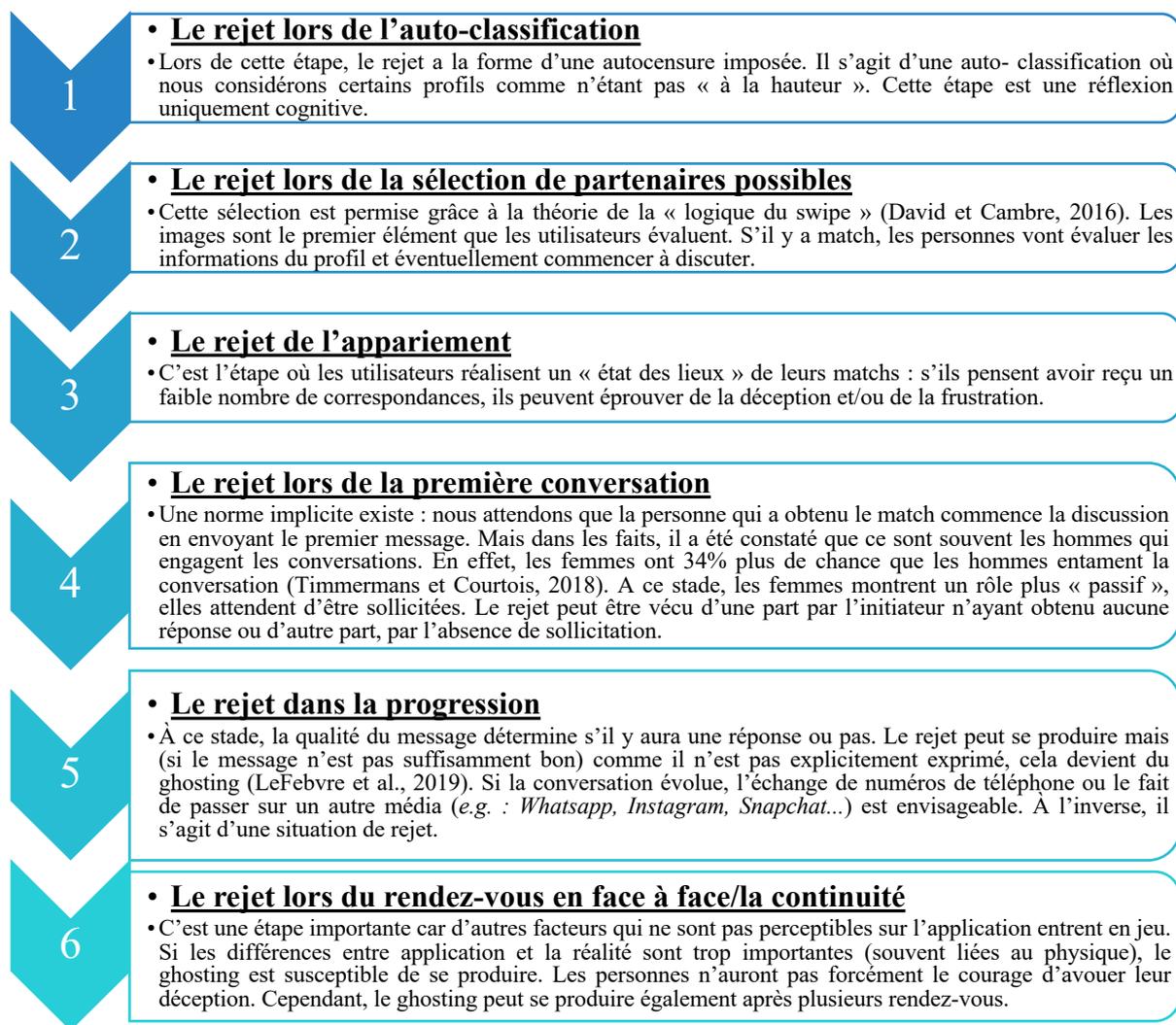


Figure 1. Modèle des six étapes du rejet du partenaire dans une technologie patriarcale, adapté de Medina-Bravo et al. (2022)

1.3 Les théories de la communication sous l'angle du ghosting

1.3.1 La communication

Au cours de la dernière décennie, la recherche sur le ghosting s'est principalement concentrée sur les études de communication, examinant les raisons de sa mise en œuvre et ses conséquences interpersonnelles dans les relations amoureuses. En effet, ce phénomène révèle des changements profonds dans la manière dont les individus interagissent et gèrent leurs relations interpersonnelles, en particulier dans le contexte des interactions en ligne (LeFebvre et al., 2019, 2020).

Selon Heude (2024), la communication serait définie comme : « *Le processus fondamental par lequel les individus et les entités échangent des informations. Ce processus peut impliquer une transmission de pensées, de messages, ou d'informations à travers divers moyens, incluant la parole, l'écriture, et les signaux non-verbaux. Le but principal de la communication est de transmettre des idées, des émotions, et des intentions de manière efficace pour faciliter la compréhension et la coopération.* »

Selon Bernier et Simard (2017), elle faciliterait l'expression des besoins et des émotions de chaque individu tout en respectant ses différences. Ces dernières années, les nouvelles technologies ont donné naissance à une nouvelle forme de communication. Avec l'apparition des réseaux sociaux, la communication est devenue plus instantanée et interactive. Ces plateformes ont un impact significatif sur le comportement social des individus, influençant leurs interactions et modifiant leurs habitudes de communication (Manu & Manu, 2024). Or, le rôle de la communication est largement reconnu comme étant crucial pour la qualité des relations interpersonnelles (Bernier & Simard, 2017). Marc & Picard (2020) qui ont étudié les relations et communications interpersonnelles la définissent comme: « *Le rapport d'interaction qui s'établit lorsque les partenaires sont en présence (physiquement ou médiatisé). C'est à travers elle que la relation se constitue, se développe et évolue ; elle représente donc la dimension dynamique du lien* ». Ils ajoutent : « *Il n'y a pas de relation sans communication* » (Marc & Picard, 2020). Elle constituerait par ailleurs un outil indispensable pour naviguer à travers les différentes phases de la vie de couple et pour surmonter les périodes de crise (Bernier & Simard, 2017).

Cependant, qu'en est-il de la relation lorsque la communication n'est plus présente ? Le phénomène de ghosting nous rappelle donc le premier axiome de la communication selon Watzlawick (1979), à savoir : « *On ne peut pas ne pas communiquer* ». Aucun comportement n'est neutre ou sans signification. Que nous le voulions ou non, chaque comportement véhicule un message. Ces comportements affectent les autres, qui réagissent à leur tour, créant ainsi une forme de communication. Dans un modèle interactif, tout devient communication : le langage, les actions, et même l'inaction. Ainsi, ne pas répondre à une question posée est également une forme de communication (Scali, 2017). Ne plus correspondre avec une personne (ou la ghoster) lui communique donc déjà quelque chose.

1.3.3 Modèle comparatif

Afin de mieux comprendre comment les outils numériques (e.g. : les applications de rencontre, les réseaux sociaux, etc.) influencent notre communication, nous avons décidé de mettre en parallèle deux schémas : l'un d'une communication dite « traditionnelle », l'autre présentant les modifications induites par le ghosting. L'idée est de mettre en évidence comment les technologies modernes influencent nos compétences en matière de communication interpersonnelles et nos responsabilités associées.

Pour ce faire, nous nous sommes inspirés du « **Modèle transactionnel de communication** » car il s'inscrit dans une approche dynamique et interactive et souligne **l'échange simultané** d'informations entre un émetteur et un récepteur. Il envisage la communication comme un processus continu et **bidirectionnel**, intégrant des boucles de **rétroaction**. Il est ainsi adapté pour les contextes de communication interpersonnelle et numérique (Cuofano, 2024).

Barnlund (1970) propose un modèle qui met en évidence la **rétroaction immédiate**. En effet, ce modèle part du postulat que la communication est un processus **circulaire** impliquant une **rétroaction à plusieurs niveaux** entre l'émetteur et le récepteur, où chacun peut influencer le message transmis. Dans ce modèle, **l'émetteur et le récepteur alternent leurs rôles** et ont une **importance égale**. La rétroaction de l'émetteur est la réponse du récepteur, et les deux participants fournissent une rétroaction continue. Ainsi, l'émetteur et le récepteur **partagent la responsabilité de l'effet et de l'efficacité de la communication**.

Tableau 2. Comparaison de la communication traditionnelle et de la communication interrompue par le ghosting

	Communication « traditionnelle »	Communication interrompue par le ghosting
Schémas ¹	<p>Figure 2. La communication transactionnelle, adapté de Barnlund (1970)</p>	<p>Figure 3. La communication transactionnelle, interrompue par le ghosting (adapté par Baltaci, 2024)</p>

¹ Disponibles en annexe 2

Émetteur/ récepteur	Dans une communication transactionnelle, chaque individu agit simultanément en tant qu'émetteur et récepteur . Dans une relation amoureuse, les partenaires échangent des messages, ajustant leur communication en fonction des réactions de l'autre. Cette interaction bidirectionnelle permet une compréhension mutuelle et une adaptation continue.	Dans le cas du ghosting, l'une des parties cesse de jouer son rôle d'émetteur , interrompant la dynamique interactive. Le silence de l'émetteur initial (<i>i.e. : le ghoster</i>) empêche toute transaction communicative, laissant l'autre partie (<i>i.e. : le ghostee</i>) dans un état de déséquilibre communicationnel sans possibilité d'ajuster ou de répondre.
Messages simultanés	Les messages dans une communication transactionnelle incluent des signaux verbaux et non verbaux qui sont envoyés et reçus simultanément . Les partenaires dans une relation interprètent ces signaux pour comprendre les intentions et les émotions de l'autre, créant une interaction fluide et dynamique .	Le ghosting rompt cette simultanéité des messages. Le ghostee peut, dans certains cas, continuer d'envoyer des signaux sans recevoir de réponse, ce qui perturbe l'équilibre des échanges et intensifie le sentiment d'incertitude et de rejet.
Contexte	La communication transactionnelle prend en compte le contexte dans lequel les interactions se produisent, incluant les contextes physique, social, psychologique etc. Dans une relation, les partenaires utilisent le contexte pour donner du sens aux messages et ajuster leur communication en conséquence.	Le ghosting crée un vide contextuel. L'absence de réponse du ghoster prive le ghosté de toute information contextuelle nécessaire pour interpréter la situation. Cela augmente le stress et la confusion, car le ghostee ne peut pas comprendre les raisons du silence ni s'y adapter.
Feedback	Le feedback est une composante essentielle de la communication transactionnelle, permettant aux partenaires de vérifier la compréhension , d'ajuster leur communication et de résoudre les malentendus. Le feedback crée une boucle continue d'interaction qui renforce la relation.	Le ghosting élimine la possibilité de feedback . L'absence de réponse signifie que le ghostee ne peut pas obtenir de clarification ni ajuster ses actions ou messages. Cette absence de feedback crée un sentiment de stagnation et d'impuissance.

Ainsi, sur le schéma, les flèches bidirectionnelles représentent les échanges continus de messages et de **feedback** entre les deux partenaires. Chaque personne ajuste sa communication en fonction du feedback reçu, permettant des ajustements et une compréhension mutuelle. Le contexte est partagé et compréhensible, car ce type de modèle prend en compte les contextes relationnels, sociaux et culturels (Cuofano, 2024).

Cependant, dans une situation de ghosting, la bidirectionnalité de la communication est rompue. Le partenaire A (*i.e. : le ghoster*) interrompt la communication en cessant de répondre, créant un **déséquilibre** et empêchant l'ajustement mutuel. Le partenaire B (*i.e. : le ghostee*) continue d'envoyer des messages sans recevoir de feedback, ce qui le laisse dans l'incertitude et augmente sa **confusion** et son **anxiété**.

Toutefois, Baker et Carreno (2016) remarquent que les relations amoureuses sont souvent très exigeantes en matière de communication, ce qui peut conduire à des conflits de ressources. Lorsque ces conflits dépassent ce que les individus sont capables ou désireux de gérer, le ghosting leur apparaît comme la meilleure solution pour mener indirectement à une forme de rupture amoureuse.

1.4 Le phénomène de ghosting : une forme de rupture amoureuse

1.4.1 L'impact du rejet

La fin d'une relation amoureuse, bien qu'elle soit courante, est une expérience stressante et douloureuse (Collins et Gillath, 2012). Perdre un partenaire peut même être considéré comme un événement traumatique ou l'un des moments les plus difficiles sur le plan psychologique (Kendler et al., 2003 ; Lukacs et Quan-Haase, 2015). Après une rupture amoureuse, la diversité des réactions observées est notable. Ces réactions peuvent se déployer sur une échelle temporelle variable, allant de l'éphémère à la persistance, en fonction des individus (Bernier & Simard, 2017).

La stratégie utilisée pour rompre a également une influence sur la détresse ressentie après une rupture (Banks et al., 1987). Koning et al. (2023) assimilent la pratique du ghosting comme une **stratégie de rejet** couramment utilisée dans le contexte des rencontres en ligne.

Le rejet ou l'exclusion, mettent en danger les besoins fondamentaux de la personne quittée dont le besoin d'avoir une connexion stable et significative aux autres, le besoin d'avoir une estime de soi adéquate, le besoin de contrôle et enfin, le besoin d'attribuer du sens et de la valeur à sa vie (Pancani et al., 2022).

Pour Baumeister & Tice (1990), le rejet figurerait parmi les principales causes de l'anxiété. Des études par IRM fonctionnelle ont montré que les régions cérébrales activées en situation de rejet sont similaires à celles activées lors de douleurs physiques (Eisenberger, Lieberman & Williams, 2003).

Cependant, dans leur étude, Pancani et al. (2022) comparent les impacts psychologiques du rejet direct et du ghosting dans les relations. Le rejet direct, qui se manifeste par une communication explicite de la fin de la relation, offre une certaine clôture aux individus concernés. En revanche, le ghosting implique une rupture soudaine sans explication, laissant la

personne dans l'incertitude. Les résultats montrent que le ghosting provoque une détresse émotionnelle plus intense et une confusion accrue par rapport au rejet direct, principalement en raison de l'absence de justification et de résolution, rendant la gestion émotionnelle plus complexe et prolongée pour les victimes. Les auteurs soutiennent l'hypothèse selon laquelle recevoir une attention négative (*e.g.* : *le rejet direct*) est moins nuisible que ne pas recevoir d'attention du tout (*e.g.* : *le cas du ghosting*).

1.4.2 Le choix de la stratégie de rupture

La rupture d'une relation peut être initiée de manière bilatérale (*i.e.* : *par les deux partenaires*) ou unilatérale (*i.e.* : *par un seul partenaire*). Dans les ruptures bilatérales, la responsabilité est partagée, tandis que dans les ruptures unilatérales, un seul partenaire prend l'initiative.

La détresse liée à une rupture dépend de la **stratégie employée**, du **temps écoulé** depuis la séparation, du **rôle de l'initiateur**, des **sentiments dans la relation**, et du **ressenti de trahison** (Field et al., 2009). Baxter (1985) a identifié deux dimensions clés des stratégies de dissolution :

- **l'orientation vers soi ou vers l'autre** : cette dimension indiquera l'intention de l'initiateur à protéger l'autre. LeFebvre (2019) explique qu'une approche orientée vers l'autre réduira la blessure ressentie car l'initiateur tentera d'éviter d'embarrasser ou manipuler son futur ex-partenaire contrairement à l'approche orientée vers soi qui préférera s'occuper de sa personne plutôt que de son futur ex-partenaire ;
- **le direct et l'indirect** : cette dimension indiquera la manière de communiquer le désir de mettre fin à la relation. LeFebvre (2019) explique qu'une approche directe, quant à elle, sera explicite et franche tandis qu'une approche **indirecte** sera implicite et ambiguë pouvant laisser place à de l'incertitude pour la personne quittée (*e.g.* : *s'éloigner progressivement, en réduisant les contacts et en créant de la distance émotionnelle, sans avoir une conversation formelle de rupture*).

Le croisement de ces deux dimensions donne naissance à quatre catégories :

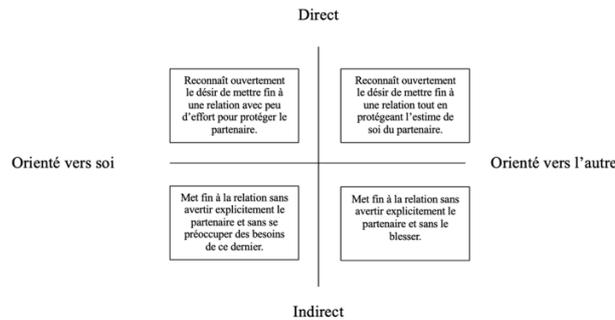


Figure 4. Traduction personnelle du « Modèle de stratégies de désengagement de Baxter (1985). »²

1. **Mettre fin à la relation sans avertissement explicite et sans blesser le partenaire** (e.g. : *parler de moins en moins au partenaire et lui fait comprendre implicitement qu'il préfère rester ami avec*).
2. **Reconnaître ouvertement le désir de mettre fin à une relation tout en protégeant l'estime de soi du partenaire** (e.g. : *décider de voir le partenaire afin de l'informer qu'il ne souhaite pas continuer leur relation, tout en veillant à souligner les bons moments qu'ils ont passés ensemble et en lui disant que c'est une chouette personne*).
3. **Reconnaître ouvertement le désir de mettre fin à une relation avec peu d'effort pour protéger le partenaire** (e.g. : *informer le partenaire, du jour au lendemain, par un message, qu'il ne souhaite plus continuer leur relation, sans donner plus d'information*).
4. **Mettre fin à la relation sans avertir explicitement le partenaire et sans se préoccuper des besoins de ce dernier** : Regan (2017) la définit comme le « retrait » car elle ne nécessite pas que l'initiateur exprime explicitement son désengagement, ce qui lui permet de se retirer lentement et implicitement. Borgueta (2015) va d'ailleurs définir le ghosting comme : « **une pratique de retrait relationnel, où l'initiateur met fin à la relation par une stratégie indirecte, et où le non-initiateur est blessé, par le manque de fermeture, et pourrait confronter l'initiateur** ».

LeFebvre et ses collaborateurs (2019) ont décrit le ghosting comme une méthode de désengagement indirecte et centrée sur soi-même (*i.e. : la personne qui ghoste se soucie uniquement de ses propres intérêts sans prendre en compte ceux du partenaire*) pour mettre fin à une relation non souhaitée (Pancani et al., 2022).

Par ailleurs, Baxter (1984) a développé une théorie de la dissolution des relations en identifiant six caractéristiques clés : la **rapidité** (soudaineté ou gradualité), le **rôle** (initiateur ou non),

² Voir annexe 3

l'action (directe ou indirecte), la **négociation** (rapide ou prolongée), la **capacité de réparation** (présente ou absente), et **l'issue** (continuation ou fin).

LeFebvre et al. (2019) l'adaptent au ghosting et précisent qu'il n'est présent que dans des stratégies indirectes puisqu'il utilise des médias spécifiques. Deux nouvelles dimensions indirectes apparaissent :

- le premier axe, celui des abscisses, représente la **permanence** (*i.e. : du court au long terme*) et mesure la durée ou l'intensité de la dissolution. Le ghosting à court terme, ou temporaire, reflète généralement les besoins immédiats de l'initiateur (*i.e. : orienté vers soi*), tandis que sur le long terme, l'initiateur met fin à la relation de manière définitive, sans possibilité de reprise (*i.e. : orienté vers l'autre*). Ces orientations s'appuient sur les quadrants de Baxter (1985), qui distinguent l'orientation vers soi ou vers l'autre.
- Le second axe, celui des ordonnées, illustre le **degré d'exécution** (*i.e. : de l'indirect au direct*). Il montre la transition entre une stratégie soudaine, plus proche d'une rupture directe bien que non explicitement communiquée, et une stratégie graduelle, qui réduit progressivement la communication pour éviter la confrontation.

Lorsque ces nouvelles dimensions se combinent, elles forment alors **quatre catégories de stratégies de ghosting** :

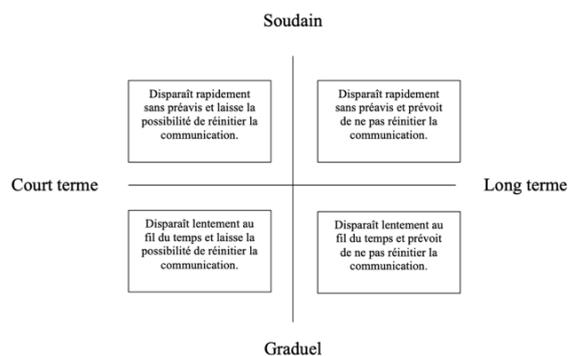


Figure 5. Traduction personnelle du « Modèle de stratégies indirectes de désengagement du ghosting (LeFebvre, 2019). »³

³ Voir annexe 3

Toutefois, le désir de mettre fin à une relation, qu'elle soit virtuelle ou réelle, ne sous-entend pas nécessairement un désintérêt envers l'autre partie. Les difficultés liées à la manière de procéder, à l'expression des sentiments et à la gestion des réactions de son partenaire sont autant de facteurs qui peuvent retarder la décision de rompre. Une maladresse dans ce processus peut aggraver une situation déjà délicate. Cependant, il est possible de minimiser les complications associées à une rupture en choisissant des approches plus adaptées. Il est généralement à celui qui prend l'initiative de rompre qu'incombe la responsabilité de communiquer ce changement (Bernier & Simard, 2017).

Cody (1982) établit une typologie reprenant **cinq facteurs de stratégie de rupture**. Il cite et explique chaque facteur comme suit pour l'initiateur :

- **le ton positif** serait l'expression de la peine vécue face à son désir de rupture, mais également, la sympathie ou l'affection éprouvée envers le futur ex-partenaire ;
- **la justification** représente les raisons justifiant ce souhait de rupture ;
- **la désescalade**, quant à elle, exprime une diminution du désir et une demande de moins se voir ;
- **la désescalade comportementale** traduit un éloignement de l'initiateur envers son futur ex-partenaire sans pour autant l'en informer ;
- enfin, **la gestion négative de l'identité** consiste en un manque d'intérêt de l'initiateur pour les sentiments de la personne quittée et pourrait aller jusqu'à un rejet total de celle-ci.

Collins et Gillath (2012), proposent quant à eux, une vision en sept types :

- **l'évitement (ou le retrait)** ; qui se réfère à la tentative de mettre un terme à une relation en évitant activement ou passivement la communication directe avec le partenaire. Ceci peut inclure l'utilisation de tactiques telles que : l'absence de réponse aux messages ou appels, le silence prolongé, ou même le retrait physique afin d'éviter de confronter la situation de rupture de manière frontale.
- **la confrontation ouverte** ; qui implique une communication franche et directe avec son partenaire afin d'expliquer distinctement les raisons de la rupture. Dans ce cas de figure, la personne qui met fin à la relation exprime ouvertement les préoccupations, les problèmes, ou les différences qui ont amené à cette décision. Elle permet aux deux partenaires de

comprendre la situation et les raisons derrière la rupture, en favorisant une communication honnête et respectueuse.

- **la manipulation** ; qui est l'utilisation de tactiques ou de comportements calculés dans le but de faire en sorte que l'autre personne prenne elle-même l'initiative de rompre (en poussant subtilement le partenaire à se sentir mal à l'aise ou insatisfait dans la relation). Elle inclut des actions telles que : créer des situations conflictuelles, agir de manière distante ou même susciter la jalousie.
- **la communication distante** (aussi appelée médiatisée) ; qui est une approche passive, évitant généralement la confrontation directe, mais qui peut causer de la frustration et des émotions négatives chez le partenaire laissé dans le doute.
- **le ton positif** ; il s'agit de s'efforcer de minimiser la souffrance et le stress associés à la rupture en tenant compte des émotions et des sentiments du partenaire. Par exemple, reconnaître les aspects positifs de la relation passée, partager les raisons de la rupture de manière constructive et montrer une volonté de soutien mutuel pendant cette période compliquée.
- **l'escalade des coûts** ; l'initiateur adopte alors des comportements tels que se disputer ou être exigeant pour rendre la relation plus coûteuse pour son ou sa partenaire.
- **la désescalade** ; qui consiste en un processus progressif visant à réduire l'engagement émotionnel et intime, qui implique la diminution graduelle des interactions, des activités partagées et de la communication.

Ces facteurs impactent la perception et l'intégration de l'information de la personne quittée. En effet, Collins et Gillath (2012), eux, expliquent que les stratégies de rupture indirectes reflètent moins de compassion pour la personne quittée tandis que les stratégies de rupture directes seraient plus aimables, ou du moins, plus compatissantes.

Cody (1982), selon LeFebvre (2019), introduirait également une **notion d'intimité** qui influencerait le choix de la stratégie de rupture à adopter. Il la définit comme suit : « *un élément clé des relations interpersonnelles, marqué par une connexion émotionnelle forte et une proximité entre les individus* ». Selon lui, l'intimité se manifeste par une communication sincère, une confiance réciproque, et un partage authentique des pensées, des sentiments, et des expériences personnelles. Cette notion est cruciale pour développer et maintenir des relations proches, permettant aux partenaires de se sentir en sécurité pour être vulnérables l'un envers l'autre. Ainsi, plus un couple crée de l'intimité, plus l'initiateur se sentira obligé de se justifier.

En ce sens, Collins et Gillath (2012) spécifieront que les **stratégies indirectes** (e.g. : *s'éloigner progressivement, en réduisant les contacts et en créant de la distance émotionnelle, sans avoir une conversation formelle de rupture*) sont utilisées lorsque l'intimité et l'identification à l'autre sont faibles et que l'initiateur estime que la personne quittée a une forte responsabilité dans la rupture. A contrario, les **stratégies directes** seraient utilisées lorsque l'intimité et la proximité sont élevées (e.g. : *avoir une conversation franche et honnête avec son partenaire, tout en exprimant ses sentiments et en expliquant les raisons de la rupture*).

Ces propos sont appuyés par Bernier et Simard (2017) qui proposent plusieurs recommandations lors de l'annonce d'une séparation. Parmi elles, le fait **d'être direct** ainsi que de **donner une explication** sur la raison de la séparation. Ils expliquent que lors d'une rupture, il est crucial pour la personne quittée de **comprendre les raisons** derrière cette décision. Lorsque les explications sont vagues, cela laisse la personne dans le doute, remplie de questions sans réponses. Bien que parfois, pour atténuer le choc, la personne qui rompt peut être évasive sur ses motifs, il est essentiel d'être honnête et respectueux pour aider l'autre à faire son deuil.

1.4.3 La rupture, un deuil amoureux

« Le deuil se manifeste soit comme une blessure ouverte qui se cicatrise, soit comme une blessure fermée qui suppure ; soit honnêtement, soit malhonnêtement ; soit de façon appropriée, soit de façon inappropriée. » (Kübler-Ross, 2000).

Le deuil est un processus complexe qui se déclenche suite à la perte d'un « objet ». Ce terme « objet » désigne aussi bien la perte d'une personne que celle d'une situation (Pageau, 2015). Dans le contexte d'une séparation, les partenaires ne décèdent pas, mais leur relation prend fin (Bernier & Simard, 2017). Pour certains, une rupture amoureuse est une période transitoire, relativement courte et sans conséquences majeures. Pour d'autres, elle représente un événement bouleversant et déstabilisant, entraînant des répercussions plus graves (Cooper-Royer, 2007). Dans tous les cas, une rupture amoureuse déclenche inévitablement un processus de deuil (Monroe et al., 1999; Barette, 2007; Robert, 1999; Trottier & Bélanger, 2000). En effet, plusieurs auteurs associent la rupture amoureuse à la **théorie du deuil** : les étapes du deuil amoureux sont les mêmes que celles du deuil lié à la perte d'un être cher, d'un ami ou de toute autre perte interpersonnelle ou intrapersonnelle.

Il est important de comprendre que le processus de deuil n'est pas linéaire. Il ne suit pas un schéma « étape par étape » clairement défini, mais plutôt de **phases** qui se chevauchent (Elliott,

2015). Concernant ces dernières, leur nombre et leur dénomination peuvent varier selon les auteurs, mais elles convergent généralement vers trois grandes catégories :

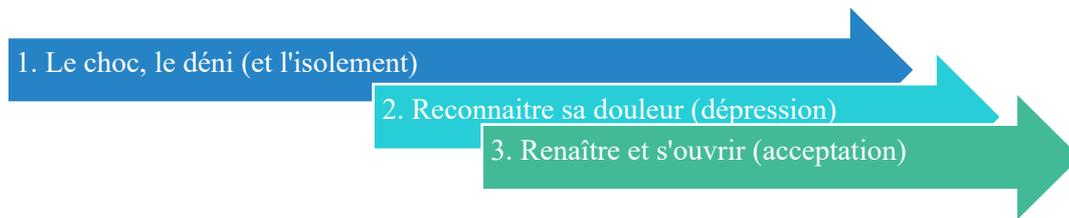


Figure 6. Les étapes du deuil amoureux, adapté de Bernier & Simard (2017)

1. Face à une rupture, la réaction initiale des individus sert de **mécanisme de protection**, empêchant de ressentir pour continuer à fonctionner. Au début, il peut être difficile de comprendre pleinement la perte, souvent ressentie comme irréaliste. Même après que le choc initial s'estompe, la réalité peut rester difficile à affronter, et la **dénégation** survient de manière inconsciente, comme un mécanisme émotionnel. Plutôt que d'être paralysés, les individus luttent activement contre la douleur imposée par la réalité (Bernier & Simard 2017).
2. Cette étape correspond à la **phase aiguë** du deuil amoureux, caractérisée par un état émotionnel intense et **dépressif** pouvant inclure tristesse, culpabilité, honte, irritabilité, etc. La **colère** est courante, reflétant l'**ambivalence** en rupture, entre le sentiment de ne pas avoir tout fait pour sauver la relation et celui d'avoir été injustement abandonné (Bourgeois, 2003; Tashiro & Frazier, 2003). Reconnaître la douleur est une étape cruciale pour faire son deuil. Cette reconnaissance implique de ressentir et d'exprimer toutes les émotions liées à la perte, ce qui permet de se libérer des attaches biologiques et psychologiques (Monbourquette, 2000). La rupture est particulièrement difficile car elle entraîne non seulement la perte du partenaire mais également d'un mode de vie, d'habitudes, d'une relation (Bernier & Simard 2017).
3. Après avoir traversé les tumultes émotionnels causés par la perte, le calme revient progressivement, avec une amélioration du fonctionnement et un nouvel équilibre. Les émotions négatives deviennent moins fréquentes et moins accablantes. Il s'agit de « **l'acceptation** » qui conduit à la « résolution » du deuil (Scali, 2024). La personne doit alors réorganiser sa vie selon ses propres aspirations et réaffirmer son identité. Bien qu'il n'y ait pas nécessairement un sens inhérent à la séparation, certaines personnes trouvent utile de donner un sens à la perte pour faciliter leur rétablissement et valoriser leurs efforts (Bernier & Simard 2017). Cette phase est aussi caractérisée par le rétablissement des

intérêts habituels, parfois par un désir de s'engager dans de nouvelles relations (Grondin, 2011).

La durée de ce processus peut varier considérablement en fonction de la relation précédente et des attachements émotionnels impliqués. Les réactions peuvent également être cycliques, avec des rechutes possibles à des étapes antérieures, même après des semaines ou des mois. L'ensemble du processus peut s'étendre sur des mois voire des années, selon les individus et leurs schémas d'attachement (Bernier & Simard, 2017).

Un deuil amoureux partage de nombreuses similitudes avec le processus de deuil après un décès, mais comporte une différence essentielle : le **rejet vécu**. Il est crucial de prendre en compte ce rejet durant les étapes de guérison, car il **influence** directement **l'estime de soi** et la **confiance en soi**. Contrairement à la perte d'un proche par décès, où l'on ne se sent pas rejeté, être quitté par son partenaire est une expérience particulièrement éprouvante (Bernier & Simard, 2017).

Ainsi, l'une des personnes se retire tandis que l'autre réagit à cette rupture. Ces rôles sont comparables à ceux des initiateurs et des non-initiateurs dans les processus de dissolution des relations. Les non-initiateurs réagissent au ghosting, car il s'agit d'une décision unilatérale, sans accord mutuel ni validation de la rupture (LeFebvre & Fan, 2020). Dans le phénomène de ghosting, la personne est laissée avec des questions non résolues et une absence totale de clôture émotionnelle. Or, le besoin de comprendre ce qui s'est passé et pourquoi la relation s'est terminée de cette manière peut rendre le processus de deuil plus complexe, et c'est lié à cette ambiguïté.

2. Conséquences du ghosting

Les personnes victimes de ghosting peuvent réagir sur un continuum allant de l'indifférence au sentiment de trahison profonde (Petric et al., 2023). Dans cette étude, nous avons choisi de nous concentrer sur trois dimensions principales : les conséquences **émotionnelle**, **relationnelle** et **communicationnelle**. En analysant ces trois types de conséquences, nous souhaitons mieux appréhender comment le ghosting affecterait les émotions des personnes, leur capacité à établir et maintenir des relations, ainsi que leurs comportements de communication. Il est important

de prendre en compte que chacune de ces dimensions est interdépendante, formant un cycle dynamique où les effets émotionnels influencent les relations et les interactions, et vice versa.

2.1 Étapes de réaction

Pancani et al. (2021) ont identifié trois étapes à travers lesquelles les victimes de ghosting évolueraient. Chaque étape est caractérisée par des réactions psychologiques :



Figure 7. Les étapes du ghosting, adapté par Pancani et al. (2021)

Au travers de ces trois grandes étapes, nous allons examiner les diverses conséquences du ghosting telles que documentées dans la littérature existante.

2.2 Conséquences émotionnelles

Pour LeFebvre et al. (2019) et Konings et al. (2023), le phénomène de ghosting entraînerait des conséquences émotionnelles négatives. Toutes deux insistent sur le caractère douloureux des expériences vécues et la détresse qui en résulte.

2.2.1 *Surprise et confusion*

Tout d'abord, dû à son caractère inattendu, le ghosting entraînerait de **l'ambiguïté** et de **l'incertitude**, ce qui perturberait leur perception de la réalité (Šiša, 2022 ; LeFebvre et al., 2019 ; Petric et al., 2023). De plus, les ghostees, face à cette absence de réponse, peuvent se poser de nombreuses questions qui restent sans réponse et affronter des réflexions personnelles excessives.

2.2.2 *Détresse émotionnelle*

Forrai et al. (2023) cite les symptômes suivants : **tristesse**, **apathie**, **stress**, **angoisse**, **désillusion**, et **symptômes dépressifs** comme étant consécutifs au phénomène de ghosting.

2.2.3 Baisse de l'estime de soi

Konings et al. (2023), Šiša (2022) et Petric et al. (2023) mettent en évidence **la baisse de l'estime de soi**. Ce constat est, pour Konings et al. (2023) basé sur le modèle de la désillusion (Forrai et al. 2023). Šiša (2022) évoque également le **manque de confiance en soi** et la **peur de l'abandon** qui peuvent être vécus par les ghostees. Navarro et al. (2020) vont plus loin en soutenant l'idée que les ghostees finiraient par intérioriser que « quelque chose ne va pas chez eux » et éprouveraient une certaine **culpabilité**. Ce constat est également repris par Pancani et al. (2022) et Petric et al. (2023).

2.2.4 Colère et frustration

Les sentiments de colère sont fréquemment observés chez les individus victimes de ghosting. Collins et Gillath (2009) ont montré que l'utilisation de stratégies d'évitement ou de retrait est positivement associée à la colère. En effet, lorsque le partenaire disparaît sans explication, cela peut être perçu comme une violation des attentes et un manque de respect, déclenchant une réaction de colère. Selon LeFebvre (2019), la détresse émotionnelle liée à une rupture dépend de la stratégie de dissolution, du temps écoulé depuis la rupture, du rôle de l'initiateur et du sentiment de trahison ressenti. Ces facteurs peuvent intensifier la colère ressentie par les individus, surtout lorsque la rupture est perçue comme injuste ou inattendue. De plus, les relations intimes de mauvaise qualité et les ruptures abruptes sont souvent associées à une diminution du bien-être, incluant des sentiments de colère (Pancani, 2020). Les personnes peuvent réagir au ghosting sur un spectre allant de l'indifférence à une trahison profonde (Petric et al., 2023), mais c'est souvent la colère qui domine en raison du sentiment d'injustice et de trahison.

Les sentiments de frustration sont également courants chez les personnes confrontées au ghosting. Medina Bravo (2020) note que les personnes rejetées sans explication expriment des niveaux de frustration plus élevés, souvent accompagnés de colère et de culpabilité. Cette frustration est exacerbée par l'absence de communication, surtout lorsqu'il y avait une relation perçue comme étroite et une responsabilité émotionnelle accrue. Navarro et al. (2020) expliquent que le ghosting peut être une source majeure de frustration. L'absence de réponse aux messages, appels ou interactions sur les réseaux sociaux laisse les victimes dans un état d'incertitude et d'attente constante, augmentant leur frustration. De plus, les recherches montrent que les personnes confrontées au ghosting se sentent souvent moins satisfaites de leur

vie, plus seules et plus impuissantes, ce qui contribue davantage à leur sentiment de frustration (Navarro et al., 2020).

2.2.5 Somatisation

On parle de maladies ou de troubles psychosomatiques lorsque des facteurs psychologiques jouent un rôle, même partiel, dans l'apparition de symptômes physiques. Ces symptômes peuvent être associés à des altérations biologiques mesurables (*i.e.* : *symptômes lésionnels*) ou apparaître sans lésion organique détectable (*i.e.* : *symptômes fonctionnels*). Le terme « *psychosomatique* » désigne les troubles causés ou aggravés par des facteurs mentaux, c'est-à-dire la somatisation. Cela englobe tous les effets de l'esprit sur le corps humain, soulignant l'interconnexion étroite entre le corps et la psyché, qui ne peuvent fonctionner indépendamment et sont en constante interaction. Les maladies psychosomatiques se caractérisent par des symptômes physiques touchant un organe ou un système physiologique, souvent déclenchés par des causes émotionnelles (Savino, 2021).

Dans le contexte du ghosting, les conséquences psychologiques de cette rupture abrupte et non communiquée peuvent entraîner une somatisation. Les pensées négatives et les conflits psychiques inconscients résultant du ghosting (*e.g.* : *le rejet, l'abandon, la trahison...*) peuvent se manifester par des symptômes physiques et être à l'origine ou aggraver des troubles tels que : l'insomnie, les migraines, les maladies de peau, les troubles cardiovasculaires, la prise de poids, les douleurs dorsales etc. Ainsi, le ghosting amoureux peut avoir des répercussions psychosomatiques significatives sur les individus qui en sont victimes.

2.2.6 Cas plus sévères

Enfin, à un niveau plus sévère, et seulement dans certains cas, ne pas parvenir à surmonter la douleur d'une rupture amoureuse peut entraîner des **pensées suicidaires**, des **tentatives de suicide** ou même un suicide abouti, indiquant ainsi un deuil amoureux pathologique (Trottier & Bélanger, 2000). En effet, la peine d'amour est considérée comme le principal facteur de risque de déclenchement d'une crise suicidaire (Association québécoise de prévention du suicide, 2009). En outre, les ruptures amoureuses représentent le deuxième motif principal des appels reçus par Tel-Jeunes (Direction Tel-Jeunes, 2009) et sont classées comme le deuxième événement le plus stressant dans la vie d'une personne selon l'échelle des événements stressants de Holmes et Rahe (Grondin, 2011).

2.3 Conséquences relationnelles

Consécutivement aux conséquences émotionnelles, le ghosting pourrait s'accompagner de conséquences relationnelles. L'absence de responsabilité émotionnelle et la banalisation des sentiments de l'autre représentent de violentes conséquences induites par les applications de rencontre (Medina- Bravo et al, 2022).

2.3.1 Impact sur les relations futures

- Générer des **niveaux croissants de méfiance relationnelle** (LeFebvre et Fan, 2020 ; Narr et Luong, 2022 ; Šiša, 2022 ; Timmermans et al., 2021) ainsi qu'engendrer la **peur de se montrer vulnérable** envers de futurs partenaires (Petric, 2023). Ceci pourrait conduire à des **difficultés d'engagement** car le ghostee pourrait craindre d'être abandonné une nouvelle fois.
- Concernant ce sentiment d'abandon, et dans une approche plus psychodynamique, le ghosting pourrait, à contrario, mener à une **recherche inconsciente de quelqu'un qui va les abandonner** (Petric, 2023). Selon l'auteur : « *Lorsque ces victimes sont abandonnées, elles libèrent à nouveau toutes ces émotions et peuvent même chercher inconsciemment quelqu'un qui les abandonne à nouveau pour essayer de comprendre ce qui n'a pas fonctionné.* » ;
- Entraîner des **changements de perception** tels que **façonner les attentes**, les émotions et les comportements dans les futures relations des ghostees (LeFebvre et al., 2019). De plus, ils pourraient développer **une sensibilité plus accrue aux signes de désintérêt ou de retrait émotionnel**, ce qui pourrait conduire à une hypervigilance et influencer la manière dont les ghostees interpréteraient les actions de futurs partenaires, avec comme potentielle conséquence d'entraîner une pression excessive sur ces relations (Forrai et al., 2023) ;

2.3.2 Comportements répétitifs et cycles relationnels

Ce phénomène pourrait être assimilé comme une **nouvelle normalité** dans différents contextes relationnels (Šiša, 2022). En effet, la théorie sociale cognitive de Bandura (1977) propose que les individus peuvent acquérir de nouveaux comportements en observant un modèle et en modifiant leurs propres actions en conséquence. Navarro et al. (2021) expliquent que subir du ghosting peut être lié à la perpétuation de ce comportement. Selon Bandura (1977), les comportements appris sont ceux qui ont une **utilité fonctionnelle**. Malgré les conséquences négatives, les ghostees pourraient le répéter car ils en trouvent un avantage (*e.g.* : *éviter la*

confrontation directe et les réactions à la rupture). Ce schéma peut être interprété comme un processus d'apprentissage résultant d'interactions en ligne et entrainer un **script répétitif comme comportement appris** (Di Santo et al., 2022). Cela pourrait engendrer deux types de scripts répétitifs :

1. Scripts répétitifs sur un **même partenaire** :

- Dans le cas où le ghosting aurait lieu par **intermittence**, les individus peuvent répéter ce comportement avec le même partenaire, et ce, à plusieurs reprises (Navarro et al., 2021).

2. Scripts répétitifs sur des **partenaires différents** :

- Dans le cas d'un ghosting **permanent**, les individus peuvent adopter ce comportement avec différents partenaires au fil du temps (Navarro et al., 2021). Par ailleurs, Keysar et al. (2008) confirment cette notion en expliquant que le ghosting peut être vu comme une forme de **réciprocité différée**. Les ghostees pourraient adopter cette action, non pas envers le partenaire qui les a abandonnés, mais envers d'autres partenaires, pour apaiser leurs sentiments blessés.

2.3.3 *Recherche de clôture et blocage du processus de deuil*

Dans certains cas, face au caractère ambigu de la situation, les ghostees ne parviennent ni à tourner la page, ni à tirer des leçons de ces expériences. Cette ambiguïté a pour conséquence de **figer le processus de deuil** (LeFebvre et al., 2019). Dans le phénomène de ghosting, la personne est laissée avec des questions non résolues et une absence totale de clôture émotionnelle. Le besoin de comprendre ce qui s'est passé et pourquoi la relation s'est terminée de cette manière peut rendre le processus de deuil plus complexe. Cette **ambiguïté** a pour conséquence de **figer le processus de deuil**, ne permettant pas d'accéder à la dernière étape, à savoir l'acceptation. Le deuil d'une relation implique généralement un processus graduel de prise de conscience, d'acceptation et de guérison. Le ghosting interrompt donc processus en bloquant soudainement toute communication, laissant la personne dans un état de choc émotionnel et de confusion. Tourner la page devient alors plus difficile lorsque la fin de la relation est aussi abrupte et dépourvue de compréhension mutuelle (LeFebvre et al., 2019). Nous pouvons faire un parallèle avec la notion « *d'ambiguous loss* » (ou « *perte ambiguë* »). Ce concept est défini tel que : « *une perte qui n'est pas claire, caractérisée par une confusion conduisant à des expériences douloureuses d'ambivalence et d'émotions contradictoires à*

l'égard des personnes perdues », par (Mendenhall & Boss, 2022; Dahl & Boss, 2020). Le ghosting engendre de l'ambiguïté et de l'incertitude chez le ghostee, l'empêchant de surmonter la rupture indirecte. Cette ambiguïté bloque le processus de deuil (Boss, 2007). Initialement, la perte ambiguë était définie comme une absence physique avec une présence psychologique ou une absence psychologique avec une présence physique (Boss, 2007). Le ghosting, cependant, introduit une absence à la fois physique et psychologique, tout en maintenant une présence technologique (LeFebvre, 2017).

Ceci pourrait conduire à des cas de deuils amoureux dits « **compliqués** » (*i.e. : la souffrance est augmentée en intensité et en temps, nuisant aux possibilités du travail de deuil de s'engager ou de parvenir à son terme* (Scali, 2024)) ou « **pathologiques** » (*i.e. : caractérisé par la survenue d'une maladie physique ou mentale dans la période du deuil* (Scali, 2024)). En effet, les deuils amoureux compliqués et pathologiques sont caractérisés par une perturbation du processus de deuil amoureux, qui soit ne commence pas, soit n'arrive pas à son terme (Grondin, 2011). Les conséquences du deuil amoureux pathologique présentent assez systématiquement un effet néfaste sur la santé physique, psychologique et sociale et peuvent notamment comprendre le **trouble dépressif**, le **trouble anxieux**, ainsi que l'augmentation des **addictions** (Grondin, 2011 ; Scali, 2024).

2.4 Conséquences communicationnelles

Le ghosting ne se limite pas à des répercussions émotionnelles et relationnelles ; il affecte également profondément les comportements de communication, perturbant les interactions et la manière dont les individus établissent des connexions avec les autres.

En effet, ce phénomène entraînerait une **modification de la communication** et réduirait les attentes en matière de communication concernant des partenaires potentiels et des futures relations (Šiša, 2022). De plus, le ghosting peut **encourager un modèle de communication qui éviterait les confrontations directes**, ce qui pourrait être nuisible aux compétences d'une communication saine dans le cadre de futures relations.

2.4.1 Les attentes dans la communication interpersonnelle

Le lien affectif est souvent vécu comme un partage et un échange. Wood (2015), évoque également ce concept « *d'attentes* ». Elle explique que dans une relation amoureuse, les partenaires développent des attentes mutuelles en matière de communication. Ces attentes

incluent, par exemple, la fréquence des échanges, le contenu des messages et la réciprocité. Les attentes de réciprocité jouent un rôle crucial dans les relations, car elles définissent ce que chaque partenaire anticipe en termes d'interactions verbales et non verbales. En effet, selon la théorie de la communication interpersonnelle, les interactions réussies se basent sur un échange équilibré où chaque partenaire répondrait de manière appropriée et en temps opportun (Wood, 2015). Lorsque ces attentes sont violées, par exemple par une absence soudaine de communication, cela pourrait provoquer des sentiments de frustration, d'insécurité et de confusion. Le ghosting brise ce cycle de réciprocité, créant un déséquilibre et laissant la personne ghostée sans explication ni clôture.

De nombreuses personnes ont également développé une vigilance en ligne, ce qui les pousse à rester attentifs à ce qui se passe sur internet même lorsqu'ils ne sont pas connectés (Reinecke et al., 2018). Par conséquent, des attentes communes se sont formées entre les personnes qui interagissent concernant la rapidité avec laquelle les communications en ligne doivent avoir lieu, généralement aussi rapidement que possible (Winstone et al., 2021). Lorsque ces attentes ne sont pas satisfaites, cela peut entraîner de l'inquiétude et une détresse émotionnelle (Bennett et al., 2020).

2.5 Cas particulier du ghosting : l'orbiting

En outre, Pancani et al. (2022) se sont intéressés aux effets du **rejet**, de **l'orbiting** et du **ghosting**. L'orbiting est défini tel que : « *Le fait de cesser d'interagir directement avec son partenaire mais continuer de suivre ses activités sur les réseaux sociaux. Cela inclut des actions telles que visionner les stories, aimer les publications ou commenter de manière sporadique sans engager de véritable conversation.* »

Ils constatent des **implications positives et/ou négatives**. En effet, d'une part, les ghostees peuvent se retrouver dans une confusion plus grande s'ils ont connu également l'orbiting. D'autre part, les personnes ayant vécu l'orbiting pourraient interpréter ce comportement comme une tentative de réparation relationnelle, empêchant ainsi une complète fermeture de la relation.

Pancani et al. (2022) soulignent que les personnes confrontées à une séparation accompagnée d'orbiting peuvent interpréter ces comportements de différentes façons : « il/elle s'intéresse encore à moi », « il/elle veut revenir » ou « il/elle m'espionne ». Face à cela, ils peuvent réagir de manière variée, allant de **l'espoir de reprendre la relation** au **blocage** des personnes pratiquant l'orbiting. Que ces comportements soient perçus positivement ou négativement, ils

restent une forme d'attention. Contrairement au ghosting, les victimes d'orbiting continuent de recevoir une certaine forme d'attention après la rupture, ce qui peut atténuer, dans une certaine mesure, les sentiments d'exclusion. Cependant, cette attention sporadique en ligne empêche les personnes de clore définitivement la relation, ce qui peut entraîner des sentiments d'exclusion persistants et complexifier le processus de deuil amoureux.

2.6 Conséquences perçues positivement

Bien qu'une majorité s'accordent à penser que les conséquences du ghosting sont principalement négatives, les auteurs Medina-Bravo et al. (2022) apportent de la nuance. Pour eux, après la prise de conscience, les ghostees pourraient comprendre ce phénomène, l'intégrer comme un phénomène habituel sur les applications, pour finalement mieux l'accepter et le relativiser. Différents témoignages informent que le ghosting serait une expérience prévisible, due au nombre de répétitions.

Šiša (2022) exprime que les utilisateurs ont besoin d'un certain temps pour s'habituer et comprendre que le ghosting constitue une stratégie de rejet courante en ligne et consumériste. Selon elle, il est plus facile à accepter de se faire rejeter ou ghoster en ligne qu'à la suite d'un face à face (expérience attendue).

En outre, pour Forrai et al., (2023) une fois qu'ils ont pris l'habitude du roulement de l'application, les utilisateurs comprendraient, accepteraient mieux et relativiseraient l'abandon éventuel et cet état de fait deviendrait la nouvelle normalité.

Par ailleurs, Navarro et al., (2021) expliquent que le ghosting peut se montrer utile pour différentes raisons. En effet, il conduirait à éviter la confrontation directe avec le partenaire et également les réactions liées à la rupture. De plus, ils ajoutent que le ghosting résulterait d'un phénomène d'accoutumance : ghosters et ghostees pourraient répéter ce phénomène et/ou l'intérioriseraient comme forme habituelle de dissolution de relations.

3. Stratégies de coping et d'intervention

Au cours de sa vie, un individu est confronté à divers événements perçus comme menaçants. Ces expériences peuvent provoquer des perturbations émotionnelles, et l'individu cherche à y faire face de manière active. Le terme « *coping* » désigne les stratégies d'adaptation mises en place pour gérer ces situations difficiles. Lazarus et Folkman (1984) définissent le coping

comme l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux visant à maîtriser, réduire ou tolérer les exigences internes ou externes perçues comme menaçantes ou dépassant les ressources de l'individu (Mariage, 2001).

Plusieurs théories ont été avancées pour expliquer les différentes stratégies de coping adoptées par les personnes qui subissent le ghosting.

3.1 Théorie de la réduction de l'incertitude

La théorie de la réduction de l'incertitude explore comment l'incertitude influence les comportements lors des premières interactions interpersonnelles. Elle propose que les individus cherchent à réduire cette incertitude pour mieux anticiper et comprendre les échanges (Berger & Calabrese, 1975).

Dans le contexte du ghosting, les ghostees peuvent réagir différemment en fonction de leur niveau d'incertitude, qui peut varier de l'ignorance totale à une anxiété extrême. Ils utilisent diverses stratégies pour gérer cette incertitude, cherchant à comprendre pourquoi ils ont été ghostés et à trouver des informations qui pourraient clarifier la situation. Les stratégies efficaces sont celles qui parviennent à réduire l'incertitude, permettant aux individus de tourner la page. En revanche, les stratégies inefficaces échouent à fournir des réponses claires, laissant les ghostees dans un état d'incertitude prolongée et rendant difficile la résolution émotionnelle de l'événement (LeFebvre & Fan, 2020).

Les trois types de stratégies identifiées pour réduire l'incertitude dans les interactions interpersonnelles sont :

1. **Stratégies passives** : ces stratégies consistent à observer discrètement la personne cible pour recueillir des informations. Cela peut inclure l'observation directe ou la surveillance des activités de la personne sur les réseaux sociaux ou d'autres plateformes en ligne.
2. **Stratégies actives** : l'individu cherche des informations par l'intermédiaire de tiers, tels que des amis, la famille, ou des connaissances communes. Ces stratégies permettent de recueillir des données indirectes sur la personne cible sans interaction directe.
3. **Stratégies interactives** : ces stratégies reposent sur une communication directe avec la personne cible. Elles impliquent de poser des questions, d'engager une conversation, ou

de se dévoiler soi-même pour encourager un échange d'informations. Cette approche permet d'obtenir des réponses immédiates et claires.

En plus de ces trois stratégies, une quatrième approche, appelée **stratégie extractive**, a été introduite plus tard. Elle consiste à utiliser des sources d'information médiatisées, telles que des moteurs de recherche ou des archives en ligne, pour recueillir des données sur la personne cible sans interaction humaine directe (LeFebvre & Fan, 2020).

3.2 Théorie de l'attachement

Nos premières expériences d'attachement et de rupture, notamment celles que nous avons vécues dans notre enfance, influencent considérablement la façon dont nous vivons nos relations et nos séparations (Bernier & Simard, 2017). De récentes recherches ont exploré le lien entre attachement et ghosting, montrant une anxiété d'attachement plus élevée chez les victimes de ghosting. (Powell et al., 2021). Ainsi, ils expliquent que les personnes présentant un attachement de type anxieux pourraient avoir recours à des stratégies de coping pour faire face aux menaces perçues à leur attachement. Certains pourraient chercher activement à rétablir le contact avec la personne qui les a ghostés, tandis que d'autres pourraient se retirer émotionnellement ou adopter des comportements d'évitement pour se protéger d'une nouvelle blessure.

3.3 Théorie de la dissonance cognitive

Dans le cas du ghosting, Pancani (2022) souligne les difficultés des ghostees à comprendre et expliquer les raisons de la rupture. Selon la théorie de la dissonance cognitive de Festinger (1957), les individus ressentent une tension interne, ou dissonance, lorsqu'ils sont confrontés à des informations, croyances ou attitudes contradictoires. Pour réduire cette dissonance, ils cherchent à ajuster leurs attitudes, croyances ou comportements pour les rendre plus cohérents. Dans le cadre du ghosting, cette dissonance cognitive est exacerbée par l'absence soudaine de contact et le manque d'explication, ce qui peut provoquer une détresse émotionnelle significative chez les ghostees.

Les stratégies de coping deviennent alors cruciales pour gérer cette dissonance et la détresse qui en découle. Par exemple, les ghostees peuvent essayer de rationaliser la situation en attribuant la rupture à des facteurs externes ou en se réconfortant avec l'idée qu'ils méritent mieux. D'autres peuvent chercher du soutien social ou s'engager dans des activités distrayantes

pour réduire l'impact émotionnel. Ces mécanismes de coping permettent aux individus de mieux gérer leur stress et d'atténuer les effets négatifs.

3.4 Ressources de soutien disponibles pour les personnes qui ont été ghostées

3.4.1 Personnelles

LeFebvre et Fan (2020) ont étudié les stratégies employées par les ghostees lors d'une rupture, en identifiant des approches efficaces et inefficaces. Parmi les stratégies efficaces, la plus courante est celle « axée sur l'avenir », qui consiste à accepter la situation et à se concentrer sur de nouvelles opportunités, par exemple en continuant à utiliser des applications de rencontres tout en relativisant la perte (e.g. : « un de perdu, dix de retrouvés »). Suivie par des approches de centrage sur soi et de distraction. En revanche, les stratégies inefficaces incluaient principalement l'auto-culpabilisation, suivie par les tentatives de réduction de l'incertitude.

Par ailleurs, face au phénomène de ghosting et dans le but de préserver la santé mentale de leurs utilisateurs, plusieurs applications et sites de rencontre ont mis en place des fonctionnalités afin de contrer les ghosters. Ces fonctionnalités visent principalement à encourager la communication, réduire les comportements irrespectueux, et favoriser des interactions plus honnêtes et respectueuses.⁴ Parmi elles, nous pouvons citer : « Snack », « GoSeeYou », « Hinge », « Tame », « Badoo », « Tinder », « ItsYourBoo.com » ou encore « Bumble ».

3.4.2 Thérapeutiques

Le ghosting en tant que tel n'est pas un état médical ou psychologique explicitement reconnu qui nécessiterait une prise en charge spécifique. Cependant, la littérature concernant la santé au sujet du ghosting (Vilhauer (2020) ; Guérêt (2021) ; Depuydt (2022)) recommande une aide psychologique ou médicale si les conséquences s'avéraient être trop persistantes ou envahissantes, afin de préserver sa santé mentale. En effet, les émotions et réactions relatives à ce phénomène peuvent avoir un impact sur la santé mentale et émotionnelle d'une personne. Par ailleurs, une thérapie telle la thérapie cognitivo-comportementale pourrait s'avérer efficace dans le traitement des émotions, dans le développement des compétences en gestion du stress et sur l'estime de soi. Bien-entendu, les conséquences diffèrent de plusieurs facteurs : du caractère du ghosting (soudain/graduel, court terme/long terme...), du degré d'intimité des

⁴ Cf. Tableau 3 - Annexe 4

partenaires, de leur degré d'engagement dans la relation, de la capacité de résilience du ghostee, de ses ressources...

Vilhauer (2020), Guérêt (2021), Depuydt (2022) suggèrent plusieurs conseils :

- Après avoir été ghosté, nous pouvons être tenté d'essayer d'avoir un contact ou une explication. Et dans certains cas, le ghoster ne donnera pas de réponse. Il faut donc avoir le courage d'arrêter les démarches car plus nous tenterons d'entrer en contact avec, plus la souffrance empirera, en l'absence de réponse de sa part ;
- D'autre part, il peut être utile de supprimer le ghoster de nos réseaux sociaux, mails et téléphone, afin de retrouver un sentiment de contrôle, de sortir de l'impuissance et de faire le choix de refuser une relation toxique ;
- Il est conseillé aussi de partager ses émotions avec ses proches ou un thérapeute afin de verbaliser ses sentiments, sans rester dans la honte et la frustration. L'empathie est importante dans ces moments-là ;
- Dans le cas où l'on se sent déprimé pendant plusieurs semaines (avec insomnies, cauchemars, incapacité de travail...), il est recommandé d'aller voir un psychothérapeute.

Méthodologie

4. Objectifs de la recherche

L'objectif général de notre recherche est de comprendre l'impact psychologique des ruptures par ghosting sur les personnes, en particulier les utilisateurs d'applications de rencontre. Nous souhaitons explorer leur vécu, les stades émotionnels par lesquels ils sont passés et les parcours qu'ils ont suivis. En mettant en lumière les conséquences délétères de ce type de rupture, notre but serait de pouvoir, à l'avenir, proposer des types d'aides adaptées aux futurs patients. Ce sujet mérite d'être pris au sérieux et davantage exploré. En élargissant la compréhension actuelle du ghosting sur les applications de rencontre et les réseaux sociaux, nous espérons motiver de nouvelles recherches et fournir des précisions pour une éventuelle prise en charge psychologique.

Par ailleurs, en discussion de ce mémoire, nous avons développé un aspect préventif pour anticiper et réduire les effets négatifs du ghosting. Il s'agit d'un fascicule de sensibilisation, expliquant les conséquences et proposant des alternatives au ghosting. Ceci dans le but de promouvoir une communication plus ouverte et respectueuse dans les relations amoureuses.

5. Questions de recherche et hypothèses

Après avoir examiné la littérature, nous avons formulé trois questions de recherche et des hypothèses correspondantes, que nous aborderons dans la partie « discussion » de ce mémoire.

5.1 Première question de recherche

Notre première question de recherche s'interroge sur les **processus relationnels** en jeu lors d'un ghosting : « *Quels sont les processus relationnels à l'œuvre lors d'un ghosting ?* »

Nous émettons deux hypothèses à ce sujet. Premièrement, nous postulons qu'il existe **différents types de ghosting**, notamment soudain ou progressif, et permanent ou par intermittence, correspondant à **quatre catégories distinctes** (Cody, 1982 ; LeFebvre et al., 2019). Deuxièmement, nous suggérons qu'un **engagement plus important dans la relation** est associé à des **stratégies de rupture plus douces**. En effet, plus un couple crée de l'intimité, plus l'initiateur de la rupture se sentira obligé de se justifier et d'employer des stratégies de

rupture douces et/ou plus directes, telles que la confrontation ouverte ou l'utilisation d'un ton positif (Cody, 1982 ; LeFebvre et al., 2019).

Plus précisément nous cherchons à comprendre comment les participants utilisent ces applications et la transition entre différents canaux de communication. Nous nous intéressons également aux détails de l'incident de ghosting ainsi qu'à la communication avant l'événement. Concernant la nature de leurs relations avant le ghosting, nous voulons comprendre si le niveau d'intimité influence le type de stratégie de rupture utilisée.

5.2 Deuxième question de recherche

La deuxième question de recherche porte sur les **conséquences** du ghosting : « *Quelles sont les conséquences suite à un ghosting ?* »

Nous formulons deux hypothèses. Premièrement, le ghosting engendrerait **une baisse du bien-être psychologique général**, avec des impacts négatifs tels que la **diminution de l'estime de soi, la confusion, l'anxiété, le stress, la dépression, la culpabilité, et la colère**. Plus particulièrement, lorsque le partenaire met fin à la relation sans avertir explicitement et sans se préoccuper des besoins de l'autre, la souffrance est plus importante, liée à un sentiment d'exclusion et à une expérience menaçante (Baxter, 1979 ; Pancani et al., 2022). Deuxièmement, le ghosting pourrait entraîner des **scripts répétitifs avec un futur partenaire** et des **changements dans la communication**.

Plus précisément, nous allons explorer les réactions émotionnelles des personnes tout au long du processus, ainsi que leurs sentiments actuels à ce sujet. Nous nous intéressons à l'impact du ghosting sur leur équilibre émotionnel, mais également les **changements dans leur santé physique**. Nous cherchons également à savoir si, suite à ce phénomène, leur perception générale des relations amoureuses a-t-elle été modifiée, entraînant également des modifications de comportements. Enfin, nous nous interrogeons sur la manière dont le ghosting a influencé leur perception de la communication et leur disposition éventuelle à ghoster autrui à l'avenir.

5.3 Troisième question de recherche

Notre troisième question de recherche explore les **stratégies de coping** utilisées pendant ou après un ghosting : « *Quelles sont/ont été les stratégies de coping mobilisées pendant ou après un ghosting ?* »

Nous émettons deux hypothèses. Premièrement, nous pensons que les **ressources personnelles, plutôt que les ressources thérapeutiques**, sont **plus fréquemment mobilisées** suite à un ghosting. Deuxièmement, **reprendre contact avec le ghoster pourrait avoir une influence** sur le bien-être psychologique, car cela permet de donner un sens à l'expérience

Plus précisément nous cherchons à comprendre les **mécanismes de soutien et de guérison** dont les personnes ont eu besoin après avoir été ghostés. Nous explorons le type de soutien social et professionnel recherché, l'impact du soutien des proches, et les stratégies pour gérer les symptômes physiques liés au stress émotionnel engendré par cet événement. Enfin, dans une **visée plus préventive**, nous cherchons à savoir s'il existe **des signes avant-coureurs** au ghosting afin de réaliser un outil de prévention dans le but de sensibiliser aux conséquences de ce phénomène ainsi que de promouvoir une communication plus ouverte dans les relations.

6. Sélection des participants et recrutement

Tout d'abord, nous avons reçu l'accord du comité d'Éthique de la Faculté de Psychologie de l'Université de Liège, en mai 2024.

Pour la sélection et le recrutement des participants, nous attendions entre 5 et 10 personnes répondant aux critères d'inclusion suivants : avoir **rencontré** un(e) ex-partenaire sur un **réseau social** ou une **application de rencontre**, avoir vécu une expérience de ghosting dans le cadre d'une relation **sentimentale significative**, et **accepter de partager** leur vécu. Aucune restriction de genre ou d'orientation sexuelle n'a été appliquée, permettant ainsi une diversité des perspectives et des expériences. Le choix du terme « *relation sentimentale significative* » plutôt qu'un critère de « *longueur de relation* » a été fait pour la raison suivante : la durée d'une relation ne reflète pas toujours l'intensité émotionnelle ou l'importance perçue par les individus. En effet, une relation de courte durée peut être perçue comme très significative en raison de l'intensité des sentiments ou des attentes impliquées, et ce, inversement. Nous avons élaboré une lettre d'information destinée aux participants (annexe 5).

Le recrutement des participants a débuté dès la validation par le comité d'Éthique. Les participants ont été recrutés par l'étudiant via divers canaux : annonces sur Facebook accompagnée d'une affichette (annexe 6) et publications dans différents groupes d'étudiants ; affichages sur les valves de différentes facultés de l'Université de Liège (ULg) ; bouche-à-oreille. Pour ces trois options, les participants potentiels étaient invités à nous contacter par e-

mail ou par téléphone. Cependant, les partages sur les réseaux sociaux se sont révélés si efficaces qu'en quelques jours, nous avons atteint le nombre de participants souhaité. Nous nous sommes assuré en amont, pour chaque participant, que les critères d'inclusion étaient bien respectés. Les entretiens pouvaient avoir lieu soit au domicile des volontaires, soit dans les locaux de l'Université de Liège. Finalement, tous les entretiens ont été réalisés au domicile des volontaires. En juin 2024, les huit entretiens avaient été réalisés et étaient prêts à être analysés.

7. Procédure et matériel

Bien que le phénomène du ghosting ait récemment suscité un intérêt croissant dans les médias et la presse, il existe actuellement peu de travaux sur le sujet (*e.g.* : *Freedman, Powell, Le, & Williams, 2018* ; *LeFebvre, 2017a*). Malgré une augmentation récente des publications, les recherches sur le ghosting restent limitées. Nous avons donc dû nous appuyer sur cette littérature restreinte et faire preuve de créativité. En parallèle, nous avons également utilisé des études sur la communication et les relations interpersonnelles pour approfondir notre compréhension des dynamiques sous-jacentes et des effets psychologiques associés à ce comportement.

Pour mener à bien cette étude, nous avons élaboré un protocole méthodologique détaillé et structuré. Les entretiens d'une durée de deux heures, se déroulaient en deux parties distinctes.

7.1 Entretien semi-structuré

Tout d'abord, chaque participant se voyait remettre un dossier, que nous avons préparé, comportant la lettre d'information, le document de consentement ainsi que l'affichette de recrutement. Avant de commencer l'entretien, nous nous sommes présentés et avons exprimé notre gratitude envers leur participation. Nous avons rappelé les objectifs de la recherche, le déroulement de la séance, ainsi que les garanties de confidentialité et d'anonymisation des données personnelles. Les participants ont été informés que certaines interactions pourraient être éprouvantes et qu'ils pourraient nous en parler le cas échéant pour que nous puissions discuter de ces difficultés. Nous avons également mis l'accent sur le formulaire de consentement (annexe 7), qui stipule que les participants peuvent interrompre l'entretien à tout moment sans avoir à se justifier. Lorsqu'ils marquaient leur accord, nous pouvions alors commencer. Dans la première partie, les participants répondaient à des questions sur les thématiques du ghosting, de la communication et des relations sentimentales, en suivant un guide d'entretien (annexe 8) réalisé par nos soins pour favoriser une discussion fluide, naturelle et adaptée. Ce questionnaire comprenait des questions personnelles, des questions traduites

(i.e. : *GHOST (The Ghosting Questionnaire)*, Jahrami, 2023 ; *Questions for the ghoster and ghostee narratives*, Freedman et al., 2019), ainsi que deux schémas (annexe 3) sur lesquels les participants devaient situer leur expérience. Le premier (i.e. : *Modèle de stratégies indirectes de désengagement du ghosting*, LeFebvre, 2019), et le second (i.e. : *Modèle de stratégies de désengagement*, Baxter, 1985).

Afin d'enrichir notre étude, nous avons pris contact avec plusieurs chercheurs spécialisés dans le domaine pour accéder à des données non disponibles au public et enrichir le questionnaire.

Par ailleurs, lors de la conduite des entretiens, il nous a semblé essentiel d'adopter une approche sensible et attentive aux besoins émotionnels des participants. En effet, face à des moments de surcharge émotionnelle durant les discussions, nous avons pris soin de mettre temporairement en pause l'entretien. Cela nous a permis de discuter avec le participant de la difficulté rencontrée, offrant ainsi un espace pour exprimer ses émotions en dehors du cadre formel de l'entretien. Cette approche a été particulièrement appréciée par plusieurs participants, qui ont souligné l'importance de cette démarche humaine et empathique. En prenant ce temps, nous avons pu créer un environnement plus sûr et respectueux, facilitant ainsi une exploration plus authentique de leurs expériences.

7.2 Outil analogique

La seconde partie de l'entretien utilisait un outil analogique (annexe 9), visant à permettre aux participants de communiquer leur vécu par un autre média que la parole. Les participants avaient à leur disposition divers matériaux (cubes, plasticine, ficelles, boutons, bois, etc.) ainsi qu'une toile blanche servant de support à la réalisation. Le matériel utilisé a été soigneusement sélectionné et acquis, dans le but de diversifier les techniques et de proposer une large gamme d'outils adaptés. Après la réalisation de l'étude, le matériel excédentaire a été offert à des écoles maternelles dans le besoin, afin qu'il puisse bénéficier à d'autres enfants.

La consigne était la suivante : « *Vous avez à votre disposition différents matériaux, en utilisant toute votre créativité et votre plus grande imagination, sentez-vous libre de créer un objet, imaginaire ou réaliste, qui représente votre vécu ou la manière dont vous vous êtes senti lorsque vous avez été ghosté.* » Chaque personne était ensuite invitée à expliquer sa représentation selon une série de questions posées.

L'objectif est de donner un sens à l'objet métaphorique utilisé, de l'intégrer de manière cohérente, et de conclure sur une note qui ne les laisse pas confrontés à une situation négative ou à des questionnements en quittant la session, afin d'éviter de laisser les participants dans un état de malaise. Cette approche a été soigneusement pensée à l'avance, en tenant compte de notre responsabilité envers les participants. Enfin, avec leur accord, une photo de chaque création était prise pour être incluse dans notre travail. Les participants pouvaient conserver leur réalisation en souvenir de notre rencontre.

Les raisons de cette approche sont les suivantes :

1. **L'exploration symbolique** : explorer et représenter les aspects symboliques permet de mieux comprendre et donner un sens à l'expérience de ghosting ;
2. **L'expression émotionnelle** : cette méthode offre un moyen d'exprimer des émotions complexes et souvent difficiles à verbaliser ;
3. **La possibilité de nouvelle perspective** : aider les participants à voir leur expérience de ghosting sous un angle différent, ce qui peut les aider à prendre du recul et à acquérir de nouvelles perspectives sur leur relation passée et sur eux-mêmes ;
4. **L'autonomisation** : permettre aux participants de se sentir plus autonomes et actifs par rapport à leur situation, aidant ainsi à retrouver un sentiment de contrôle et d'empowerment.

7.3 Méthode d'analyse

Chaque entretien a été enregistré sous forme d'audio, puis retranscrit intégralement pour permettre une analyse des discours. Pour analyser ces retranscriptions, nous avons utilisé la méthode de l'analyse thématique (Braun & Clarke, 2006). Cette approche consiste à identifier, organiser et interpréter des thèmes récurrents au sein des données qualitatives.

Pour structurer notre analyse, nous avons conçu une grille d'analyse personnalisée (annexe 10). Cette grille comportait des catégories principales et des sous-catégories, élaborées à partir des questions et des thèmes abordés dans notre guide d'entretien. Ces catégories et sous-catégories ont servi de cadre pour coder les données, permettant ainsi de regrouper les informations similaires et de faire émerger des thèmes clés.

Cette méthode nous a ainsi permis de dégager des tendances, des perceptions et des expériences communes parmi les participants. Afin d'assurer leur anonymat, nous avons opté pour des noms de code représentant les planètes de notre système solaire.

De notre côté, nous avons d'abord choisi de développer en détail, les résultats d'un participant en particulier car celui-ci nous semble suffisamment explicite et touche à toutes les questions de recherches. S'en suivra une analyse transversale des différents protagonistes. L'ensemble des autres résultats seront, quant à eux, détaillés dans la deuxième partie des annexes, en annexe 11.

Par ailleurs, dans le cadre de cette étude, nous avons accordé une attention particulière à l'analyse à la fois du contenu verbal et des indices non-verbaux exprimés par les participants lors des entretiens. Ces éléments non-verbaux, tels que les expressions faciales, les gestes, ou les variations de ton, apportent une profondeur supplémentaire à la compréhension de leur vécu émotionnel. Il nous est donc apparu essentiel de mettre en évidence ces aspects dans les retranscriptions des entretiens. Cela a permis de saisir de manière plus complète et nuancée les émotions et sentiments sous-jacents, offrant ainsi une analyse plus riche et fidèle des témoignages recueillis.

Enfin, étant donné que la majorité des participants appartiennent à une jeune génération fortement connectée aux réseaux sociaux, nous avons constaté l'utilisation fréquente d'expressions spécifiques à ces plateformes. Pour faciliter la compréhension de ces termes, un lexique détaillant ces expressions est disponible en annexe 12.

Présentation des résultats

Exemple participante Vénus

Vénus a 21 ans, et est étudiante en information et communication à l'Université. Elle kotte dans la ville de son université.

<u>RELATIONS AUX APPLICATIONS DE RENCONTRES</u>	<u>Utilisation des applications de rencontre</u>
	<p>Vénus utilise les applications de rencontres depuis qu'elle a 18 ans, principalement pour s'occuper et flatter son ego (« booster d'ego » L.49), plutôt que pour trouver quelqu'un. Son usage des applications est influencé par son histoire personnelle : auparavant obèse, elle pesait 130 kilos il y a un an. Sa relation avec elle-même était fortement influencée par l'opinion des autres. Elle mentionne que, dans son cas, être en surpoids a joué en sa faveur, ce qui lui a permis de renforcer son ego à cette période. Son estime personnelle était principalement alimentée par l'approbation extérieure, qui lui procurait un sentiment de validation. Ses applications préférées sont TINDER et FRUITZ, bien qu'elle ait essayé d'autres comme FEELS et HAPPN. Elle les utilise de manière intermittente, alternant entre des périodes d'utilisation intensive et des phases de dégoût où elle cesse de les utiliser. Vénus critique la superficialité des applications de rencontres, qu'elle trouve trop centrées sur l'apparence physique. Elle préfère les profils avec des biographies amusantes et engageantes. Elle réagit davantage aux personnalités qu'elle perçoit à travers les biographies et les messages plutôt qu'aux simples photos de profil. Sa confiance dans les échanges varie. Parfois, elle se sent en confiance et prête à rencontrer quelqu'un rapidement, tandis qu'à d'autres moments, elle préfère discuter longuement avant une éventuelle rencontre. Elle considère les premiers messages comme révélateurs des intentions et de la personnalité de ses interlocuteurs, trouvant que laisser l'autre envoyer le premier message permet de mieux cerner leurs motivations.</p>
	<u>Règle inhérente au ghosting</u>
	<p>Pour Vénus, il n'y a pas de règles fixes justifiant le ghosting sur les applications de rencontre. Elle observe que les utilisateurs cherchent souvent des rencontres éphémères, se soldant après une nuit. Elle regrette que cette norme sociale pousse les gens à saboter des opportunités potentiellement sérieuses, par des préjugés et une superficialité généralisée. Lorsqu'elle discute du ghosting dans les relations de couple, elle exprime une profonde désapprobation, surtout lorsque l'engagement initial provient de l'autre personne. Elle trouve inadmissible qu'une personne, après s'être engagé dans une relation, disparaisse sans explication. Elle souligne l'importance de la communication et de la considération mutuelle, particulièrement lorsque l'impact émotionnel sur l'autre personne est évident. Elle critique la banalisation du ghosting, soulignant que cette pratique est devenue trop courante et normalisée. Selon elle, même si une interaction ne dure qu'un jour, il est essentiel de montrer du respect en fournissant une explication plutôt que de simplement disparaître. Elle reconnaît que, bien qu'elle-même et d'autres aient parfois supprimé des matchs pour diverses raisons, cela peut avoir des répercussions émotionnelles sur les personnes concernées, car derrière les écrans, il y a de vraies personnes. En fin de compte, elle conclut qu'il n'y a pas de règles strictes, et ses actions dépendent souvent de son ressenti et de ses premières impressions. Elle admet que cette approche peut être stéréotypée et superficielle, mais elle est également consciente de la réalité triste de ces dynamiques dans les rencontres en ligne.</p>

**PROCESSUS
RELATIONNEL**

Anamnèse

Vénus a rencontré « Théo » sur TINDER lorsqu'elle est arrivée à (ville) il y a trois ans. Initialement, ils avaient convenu qu'il n'y aurait **rien de sérieux entre eux**, Théo souhaitant simplement une relation sexuelle d'une fois. Cependant, après avoir beaucoup parlé et s'être bien entendus, ils sont devenus « amis », mais n'ont **jamais réellement défini leur statut de relation**. Leur relation a commencé par des échanges sporadiques, se voyant tous les deux ou trois mois sans aucune intimité physique pendant plus d'un an et demi. Un jour, après avoir trop bu, ils ont décidé d'essayer d'avoir une relation plus intime, devenant ainsi des « plans cul », ce qui convenait à tous les deux. Vers la fin de l'année 2023, Théo a contacté Vénus pour lui dire qu'il se sentait prêt pour entamer une relation sérieuse (L. 45-102). Malgré ses réserves sur sa maturité, elle a accepté, et ils se sont **officiellement mis en couple** en décembre 2023. Leurs échanges ont évolué au fil du temps, passant des simples messages sur TINDER à des conversations sur INSTAGRAM, puis sur SNAPCHAT et enfin sur FACEBOOK. Ils se téléphonaient, s'envoyaient des messages, des « TIKTOKS » et des « REELS » sur INSTAGRAM. Ils se voyaient chaque semaine.

Cependant, un **événement** est venu **perturber leur relation (L. 125 – 140)**. À cause d'un problème de santé important, Vénus a vécu une hospitalisation qui a duré six mois, durant laquelle elle a failli perdre la vie. Elle raconte qu'elle a cessé de parler à Théo après avoir appris que celui-ci avait envoyé un message troublant à une amie qui lui ressemble beaucoup. Dans ce message, Théo évoquait la possibilité de la remplacer par son « *sosie* » si elle venait à décéder, soulignant ainsi le peu de considération pour la gravité de sa situation. Ce qui avait conduit à une rupture temporaire de leur communication. Elle a finalement **décidé d'accepter les excuses** de Théo et leur relation a repris.

Selon Vénus, les **signes précurseurs** du ghosting étaient présents **dès le début de leur relation**. En effet, Théo **annulait souvent des rendez-vous** à la dernière minute sans explication. Elle dit ne pas y avoir prêté attention au début. De plus, elle a remarqué des **changements** dans leur communication lorsqu'ils ont **officiellement commencé à sortir ensemble**. Les **échanges** sont devenus plus agressifs et **moins fréquents**. Théo a progressivement cessé de répondre à ses messages, bien qu'il continuait de regarder ses stories sur Instagram. Vénus a d'abord attribué cela à son emploi du temps chargé, mais après **une semaine sans nouvelles**, elle a réalisé qu'elle avait été ghostée. Le ghosting a été particulièrement **douloureux** car elle était **en couple** avec Théo, rendant sa disparition plus impactante que si elle avait été ghostée par un simple inconnu.

Nature du ghosting

Vénus a remarqué que Théo devenait **de plus en plus distant depuis l'officialisation de leur couple**, en décembre 2023. Habituellement évasif, il a commencé à ne plus répondre pendant des jours, puis des semaines, en donnant l'excuse d'être occupé par son travail et ses études. Vénus, compréhensive, et habituée à ses comportements évasifs, a d'abord accepté ses justifications.

Pour elle, le ghosting a débuté vers fin février 2024. Leur dernière rencontre en face-à-face s'est produite à cette période. Théo avait promis de l'accompagner au bal de l'Université ayant lieu fin mars, mais il a cessé de répondre à ses messages à partir de fin février. Le jour du bal, **quelques minutes avant la soirée**, alors que Vénus avait fait exprès le déplacement, Théo lui a envoyé un message pour dire qu'il ne viendrait pas. Promettant d'en discuter plus tard, mais il n'a **jamais donné de véritables explications**. Depuis lors, ils n'ont plus réellement eu « *d'échanges* »

continus ». Elle décrit une **relation intermittente** où elle reçoit des nouvelles de manière sporadique. Elle explique que Théo **continue de liker ses stories sur les réseaux** sociaux et d'envoyer des messages anodins pour attirer son attention, sachant qu'elle se sent obligée de répondre. Cette dynamique semble basée sur le fait que, lorsqu'il s'ennuie, il revient vers elle en sachant qu'elle répondra rapidement. Cependant, il envoyait des messages intéressés **uniquement** lorsque Vénus partageait des **photos intimes** (*i.e.* : *nudes*).

La communication avant le ghosting était fluide et régulière, avec des échanges constants sur **plusieurs plateformes** comme INSTAGRAM, SNAPCHAT et TIKTOK. Vénus a constaté un changement progressif sur plusieurs semaines avant un silence complet. Elle explique que le ghosting a duré environ quatre à cinq mois, débutant pendant la session d'examens de janvier 2024 et se prolongeant jusqu'à fin mai 2024. Dans sa façon de faire, Théo a progressivement cessé de répondre sur SNAPCHAT, puis sur INSTAGRAM, donnant des réponses vagues et évasives lorsque contacté. Les messages sont devenus moins fréquents et plus froids, souvent se limitant à quelques mots. Puis plus rien, bien qu'il ouvrait les messages. Cette diminution progressive de la fréquence et de la qualité des messages a été marquée par un passage de réponses détaillées et engageantes à des réponses courtes et froides, souvent limitées à des monosyllabes (L. 447-454).

Selon elle, le ghosting n'était **ni entièrement soudain ni entièrement progressif**. Un peu des deux. Le caractère **intermittent** (L. 386-392) du ghosting se manifeste par des périodes de silence suivies de brèves tentatives de communication. Théo continuait de liker ses stories et de lui envoyer des messages, souvent insignifiants, pour maintenir une présence minimale.

Malgré cette distance, elle dit n'avoir jamais été bloquée par Théo. « *Il préfère juste disparaître, tout en étant là* », ce qu'elle trouve plus difficile à gérer que s'il l'avait bloquée. A l'heure actuelle, elle **considère toujours qu'ils sont en couple**, n'ayant pas eu de discussion finale afin de mettre les choses au clair.

Perception et hypothèse sur les raisons

Vénus estime que le comportement de ghosting de Théo n'était pas calculé (L. 283 – 298) et ne correspondait pas à la personne bien éduquée qu'elle avait connue pendant les deux années précédentes. Elle pense que ce n'était pas une tentative délibérée d'être méchant pour mettre fin à la relation, car Théo a continué à tenter de reprendre contact de manière indirecte, comme en likant ses stories sur Instagram. Selon elle, le ghosting est plutôt l'option de facilité pour éviter des conversations difficiles.

Elle évoque plusieurs hypothèses sur ses motivations. Elle pense que le **manque de maturité émotionnelle** (L. 679-691) de Théo l'empêche de communiquer ses sentiments et ses problèmes, le poussant à utiliser le ghosting pour **éviter d'exprimer ses émotions**. Elle reconnaît également que Théo pourrait ne pas être conscient de l'impact de ses actions, car il a **nié l'avoir ghostée** quand elle l'a confronté lorsqu'une fois elle a demandé des explications.

Vénus a initialement pensé que le ghosting était de sa faute, se remettant en question sur son apparence, sa personnalité et son comportement. Elle a traversé une période de remise en question intense, cherchant des signes précurseurs dans leurs conversations, mais sans en trouver de clairs. Elle considère que **son changement physique significatif**, ayant perdu 60 kilos en six mois à cause d'une opération médicale, pourrait

	<p>être un facteur contributif, suscitant une certaine « <i>jalousie</i> » chez Théo bien qu'elle doute que ce soit la véritable raison. Vénus a tenté de comprendre les raisons du ghosting en analysant leurs interactions et en confrontant Théo. Elle considère important de l'avoir confronté pour qu'il prenne conscience de l'impact de ses actions, dans l'espoir qu'il ne reproduise pas ce comportement avec quelqu'un d'autre.</p>
<p><u>CONSEQUENCES</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>Impact émotionnel</u></p> <p>Vénus a traversé des phases émotionnelles intenses à cause du ghosting. Initialement, elle a ressenti un mélange de tristesse, de colère, de confusion et de déni. Elle cherchait constamment à comprendre les raisons du ghosting, ce qui l'a plongée dans un état de désarroi. La confusion était omniprésente, car elle ne savait pas si elle devait essayer de sauver la relation ou suivre l'exemple de Théo et cesser tout contact. Elle a également vécu des moments de colère intense, se défoulant sur ceux qui l'entouraient. Elle reconnaît que la situation a eu un impact durable sur son bien-être mental. En effet, elle parle même avoir eu des pensées sombres à certains moments. À court terme, le ghosting a fortement affecté son estime de soi. Elle s'est remise en question, pensant qu'elle n'était pas assez bien ou qu'elle était trop présente (L.993-1013), trop bavarde, ou trop émotionnellement instable. Elle évoque une culpabilité. Ces doutes ont été exacerbés par sa perte de poids significative, qui a également été une source d'insécurité. À long terme, elle a progressivement compris que le problème ne venait pas d'elle. Cependant, elle admet qu'il reste toujours une part de doute en elle, ce qui continue d'affecter son estime de soi.</p> <p>Le ghosting a eu un impact significatif sur sa vie quotidienne. Elle a arrêté d'aller en cours, préférant rester chez ses parents ou travailler pour se couper des autres. Sa consommation d'alcool a augmenté, et elle sortait plus souvent pour échapper à la solitude. Elle se sentait isolée et avait du mal à répondre aux messages, même lorsqu'elle se plaignait de se sentir seule. Cette expérience a également affecté ses relations sociales et familiales. Elle est devenue méfiante et détachée, ce qui a influencé ses interactions avec ses amis et sa famille. Bien qu'elle soit une « <i>amoureuse de l'amour</i> », elle prévoit de faire une pause dans ses relations amoureuses pour se remettre de cette expérience, bien qu'elle sache qu'elle pourrait à nouveau tomber amoureuse si elle rencontrait quelqu'un de bien.</p> <p>Le ghosting a également eu des effets physiques sur elle. Elle a développé des symptômes physiques inhabituels, inexpliqués par le corps médical, notamment un dérèglement hormonal (L. 1030 – 1042) : ses règles affluent en continu depuis le jour du bal, ce qui était un énorme choc émotionnel pour elle. Elle attribue ces symptômes à l'impact émotionnel du ghosting. Cela a eu un impact sur sa vie intime et sexuelle. Elle a également perdu la moitié de la masse de ses cheveux (L. 1047- 1054), ce qu'elle considère comme lié au stress causé par cette expérience. Ces problèmes physiques ont entraîné des carences en fer, nécessitant la prise de compléments alimentaires.</p> <p>À long terme, elle affirme être neutre et avoir fait son deuil de la relation. Elle a pris du recul et pense maintenant que ses efforts pour s'améliorer et apaiser ses émotions montrent qu'elle n'était pas responsable du comportement de Théo. Elle continue de travailler sur ces impacts en thérapie et essaie de comprendre et de surmonter les répercussions de cette expérience difficile.</p>

Impact relationnel

Vénus anticipe que le ghosting aura un **impact durable** sur sa **façon d'aborder les nouvelles relations**. Elle reconnaît qu'elle sera probablement **plus méfiante au début**, car il est difficile de savoir sur qui elle tombe. Cette méfiance initiale est cependant tempérée par sa capacité à se convaincre que cela ne changera rien, bien qu'elle sache au fond qu'il y aura un impact. Elle s'attend à ce que **regagner la confiance dans une future relation soit difficile**. Vénus reconnaît qu'il y aura un travail important à faire sur elle-même pour ne pas projeter ses insécurités sur une nouvelle personne (L. 1142-1147). Le **moindre changement** ou **signe perçu dans la communication** pourrait **éveiller des soupçons**, craignant que l'histoire ne se répète. Elle admet qu'une fois qu'elle se sentira à l'aise et en confiance dans une nouvelle relation, elle pourrait devenir **paranoïaque à la moindre perception d'un changement**. Elle anticipe qu'elle pourrait **envoyer de nombreux messages et téléphoner fréquemment** pour s'assurer qu'il n'y a pas de problème, **se remettant souvent en question** et pensant que c'est elle qui a fait quelque chose de mal. Elle pense que le ghosting a exacerbé sa tendance à être distante au début des relations. Elle prévoit d'être très **distante au début de toute nouvelle relation**, un comportement qu'elle n'avait pas auparavant. Cette distance est une manière de **tester les limites de l'autre personne**, pour voir jusqu'où elle peut tolérer cette attitude. Elle sait que cela pourrait lui poser des problèmes, car en essayant de tester les limites de l'autre, elle pourrait se bloquer elle-même. Avant, elle répondait intentionnellement aux messages après plusieurs heures pour tester la tolérance de l'autre. Maintenant, après l'expérience de ghosting, elle prévoit de **répondre encore moins aux premiers messages (L. 1171-1174)**, créant ainsi des obstacles pour elle-même dans l'établissement de nouvelles relations. Vénus reconnaît qu'elle a **développé des appréhensions et une méfiance inconsciente à cause du ghosting**. Bien qu'elle n'ait pas encore recommencé à parler à de nouvelles personnes, elle remarque déjà un changement dans son comportement. Elle prend plus de recul, se demandant si elle veut vraiment entrer en conversation avec quelqu'un et si l'autre personne est vraiment intéressée par une conversation avec elle. Cette attitude montre qu'elle est plus prudente et réfléchie dans ses interactions sociales, un impact direct de son expérience avec Théo.

Impact communicationnel

Vénus accorde une **grande importance à la communication ouverte** dans les relations amoureuses. Pour elle, c'est la **base de toute relation**. Elle considère que même si les partenaires ne se voient pas tous les jours, ils doivent pouvoir **communiquer de manière honnête et transparente** sur leurs sentiments, leurs préoccupations et leurs expériences. Elle estime que **pour construire une relation solide, il est essentiel de bien communiquer**, d'être capable de **partager ses sentiments**, qu'ils soient **positifs ou négatifs**. Elle rejette l'idée de relations superficielles où les échanges se limitent à des banalités. Pour elle, une relation adulte et sérieuse nécessite des discussions profondes et sincères. Elle pense que même de petits détails insignifiants partagés avec enthousiasme peuvent renforcer la connexion entre les partenaires. Vénus préfère parler longuement par message avec quelqu'un avant de le rencontrer, car elle veut s'assurer qu'il y a un véritable intérêt et une bonne communication avant d'investir du temps et de l'énergie dans une rencontre en personne. **L'expérience de ghosting n'a pas changé sa conviction** quant à l'importance de la communication. Au contraire, cela **a renforcé son idée que disparaître sans explication n'est pas une solution**. Elle continue de croire fermement que la communication ouverte est cruciale et que tout le monde devrait la considérer de la même manière. Elle affirme

	<p>qu'elle ne pourrait jamais ghoster quelqu'un délibérément, surtout après avoir parlé avec cette personne pendant plus d'une journée. Elle accorde trop d'importance à la considération de l'autre pour disparaître sans explication. Elle admet cependant que, dans certaines situations, comme sur des applications de rencontres où l'interaction initiale est peu engageante, elle peut arrêter de répondre sans donner d'explication. Elle souligne qu'elle essaie toujours de répondre aux messages, même si cela prend parfois du temps. Elle trouve des moyens de notifier les autres lorsqu'elle ne peut pas répondre immédiatement, indiquant qu'elle écoutera ou répondra plus tard. Elle reconnaît que ce comportement pourrait être interprété comme du ghosting par certaines personnes, mais elle fait un effort conscient pour éviter cela. Vénus réalise qu'elle a commencé à se comporter de manière similaire à Théo, prenant parfois plusieurs jours pour répondre aux messages et étant plus distante. Elle attribue cela à l'impact du ghosting sur elle. Cependant, elle fait un effort conscient pour ne pas tomber dans ce schéma de manière intentionnelle et s'assure de finalement répondre aux messages, même si cela prend du temps.</p>
<p><u>STRATÉGIES DE COPING</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>Ressources personnelles</u></p> <p>Vénus souligne son besoin d'expression pour gérer ses émotions, en particulier lorsqu'elle ne va pas bien. Elle explique qu'elle est très expressive et utilise un espace privé sur les réseaux sociaux (i.e. : « <i>story privée</i> ») (L. 333-337) pour partager ce qu'elle ressent lorsque quelque chose de négatif se produit. Elle partage ses sentiments publiquement, non seulement pour se sentir mieux, mais aussi dans l'espoir que la personne concernée, en voyant ces messages, prenne davantage conscience de l'impact de ses actions.</p> <p>Vénus a également trouvé du réconfort en passant du temps avec des amis, en sortant beaucoup et en buvant de l'alcool, même si elle reconnaît que ce n'était pas la meilleure solution. Elle a également trouvé du réconfort dans l'isolement, prenant le temps d'être seule, afin d'essayer d'arrêter de penser. Sa profession, bien qu'elle ne l'ait pas toujours fait par choix, a aussi été bénéfique pour elle. Travailler avec des enfants a apporté une certaine joie et légèreté à sa vie, lui permettant de se couper des soucis et de se concentrer sur autre chose que sa douleur émotionnelle.</p> <p>De plus, Vénus a recherché un soutien social qui soit neutre et bienveillant. Elle voulait pouvoir parler de ses problèmes sans être jugée ou entendre des critiques excessives envers Théo. Elle a exprimé le besoin de soutien émotionnel sans jugement, souhaitant pouvoir confier ses sentiments sans que ses amis ou sa famille prennent parti de manière trop tranchée. Le soutien des proches a été nuancé et parfois problématique. Elle a trouvé difficile de parler à sa mère de ses problèmes avec Théo, car elle ne voulait pas briser l'image positive que sa mère avait de lui. De plus, elle ne voulait pas inquiéter sa mère, sachant que cela lui ferait du mal de voir sa fille souffrir. Cette retenue l'a empêchée de se confier pleinement à sa famille, la laissant porter le fardeau seule. Elle aurait préféré que ses proches l'écoutent et la soutiennent de manière plus compréhensive, sans insulter Théo ou minimiser ses émotions. Ses amis, en particulier une amie proche, ont réagi de manière excessive, en insultant Théo et en le critiquant vivement, ce qui l'a conduite à éviter de parler de ses problèmes (L. 1545-1560). Elle aurait préféré un soutien sans jugements hâtifs, car elle espérait encore que la situation avec Théo s'améliorerait. Elle a eu du mal à trouver des personnes capables de l'écouter sans se braquer ou prendre trop parti, ce qui a limité le soutien qu'elle a pu recevoir.</p> <p>Enfin, elle a apprécié le fait de pouvoir participer à ce projet qui lui a permis de se sentir moins seule dans ses difficultés, ainsi que de pouvoir en parler de façon neutre, d'une traite, et pas par « <i>morceaux</i> » lorsqu'elle en parlait avant.</p>

Ressources thérapeutiques

Vénus a **intensifié ses séances de thérapie** (L. 1507) pour faire face à l'impact émotionnel du ghosting. Initialement en thérapie une fois par mois, elle a augmenté la fréquence à une fois toutes les deux semaines, puis à une fois par semaine. **Cette augmentation de la fréquence des séances** lui a offert un espace sûr pour exprimer ses émotions telles que sa colère et sa frustration de manière régulière et structurée, ce qui lui a permis de se sentir mieux après chaque session. En externalisant ses sentiments dans un environnement thérapeutique, elle a pu éviter de laisser ces émotions négatives influencer ses interactions quotidiennes avec les autres. Cela a aidé à alléger son fardeau émotionnel et à mieux gérer les répercussions psychologiques.

Ressources dans le cas de somatisation

Vénus a **consulté des médecins** pour ses problèmes (L. 1654), mais a constaté qu'il n'y avait **pas de remède immédiat pour ses symptômes hormonaux**. Pour gérer sa carence en fer, elle prend des **compléments alimentaires et des gélules**. Bien que les médecins n'aient pas pu offrir de solutions immédiates, ces consultations lui ont permis de mieux comprendre ses symptômes et de chercher des moyens de les gérer au quotidien. Vénus a adopté une **attitude d'acceptation** face à ces symptômes physiques. Elle croit que la nature finira par faire son travail et que ses cheveux repousseront avec le temps. Cette approche l'aide à ne pas se focaliser uniquement sur ses problèmes physiques et à **maintenir une perspective plus positive**.

Reprise de contact potentielle avec le ghoster

Vénus a **écrit beaucoup** à Théo, même en sachant qu'il ne répondrait probablement pas. Elle ressentait le **besoin de verbaliser ses émotions** et de partager ses pensées, **même sans retour**. Écrire à Théo lui permettait d'exprimer ses sentiments et de chercher à comprendre ce qui s'était passé. Elle avait également besoin de trouver un coupable et ne pouvait pas supporter l'idée que tout soit de sa faute. Cette démarche l'a aidée à externaliser ses émotions et à éviter de se blâmer entièrement pour la situation.

Vénus a cherché à reprendre contact avec Théo pour plusieurs raisons. D'abord, malgré tout, elle **l'aime encore**. Ensuite, elle a **besoin d'une explication**. Elle estime qu'elle ne peut pas faire les questions et les réponses seule, car cela pourrait la conduire à imaginer des raisons qui lui feraient plus de mal que la réalité. Elle insiste sur le fait qu'elle a besoin d'entendre la vérité de la bouche de Théo, même si la réponse ne lui convient pas. Elle veut une raison concrète pour le détester, si nécessaire, et tourner la page avec une explication claire.

Actuellement, elle dit est **en contact avec** Théo (L. 1678-1686). Ils ont échangé quelques messages pour organiser une rencontre face à face afin de discuter. Cette initiative est venue après que des amis de Théo ont pris son téléphone pour lui envoyer un message. Vénus a rapidement compris que ce message ne venait pas de lui, car il ne correspondait pas à son style de communication. Théo a alors confirmé que ses amis avaient

pris son téléphone, et il a proposé qu'ils **se voient pour une discussion**. Bien qu'ils aient convenu de se rencontrer, Vénus reste sceptique tant que cette rencontre n'a pas eu lieu.

Croissance personnelle

Grâce à son expérience elle a développé une **patience** qu'elle ne soupçonnait pas en elle. Au début, l'absence de réponse de Théo la rendait folle, mais avec le temps, elle a appris à **accepter** cette situation. Cela lui a permis de découvrir une facette de sa personnalité qu'elle ignorait : sa capacité à être patiente et bienveillante même en l'absence d'explications. Cette expérience lui a également appris à accepter les choses telles qu'elles sont. Même sans explications de la part de Théo, elle a appris à accepter la situation et à continuer à avancer. Cette résilience lui a permis de faire face à l'incertitude et à l'absence de communication sans se laisser détruire par l'anxiété ou la colère. Vénus a pris conscience de sa **capacité à accorder du temps et de l'espace à l'autre**. Cette découverte l'a aidée à **mieux comprendre et apprécier ses propres qualités**, notamment sa bienveillance et sa patience. Elle a pu voir que ces traits de caractère, bien qu'ils puissent sembler faibles dans certaines situations, sont en réalité des forces qui l'aident à naviguer dans des relations complexes. Même si l'expérience avec Théo n'est pas totalement terminée, elle voit déjà des **aspects bénéfiques** dans ce qu'elle a traversé. Elle a **appris beaucoup sur elle-même**, sur sa capacité à gérer des ressentiments et à faire face à des émotions difficiles. Elle est consciente que garder de la rancune ne ferait que nuire à sa propre vie et ne changerait rien à celle de Théo. En prenant du recul, elle espère transformer cette expérience en une leçon positive. Vénus espère que cette expérience lui permettra de **grandir et de mieux naviguer dans ses futures relations**. Elle est optimiste quant à l'idée de rencontrer quelqu'un d'autre et d'être heureuse. Même dans le pire des cas, où cette expérience ne mènerait pas à une relation positive, elle sait qu'elle peut en tirer des leçons et apprendre à se méfier davantage. Cette prise de recul lui permet de voir l'expérience comme une **opportunité de croissance personnelle**.

Outil créatif

Vénus a utilisé un personnage dans son œuvre créative pour **symboliser ses expériences émotionnelles**. Elle a **bandé les yeux** de son personnage pour représenter les **choses qu'elle a refusé de voir**, illustrant ainsi une forme de déni. Elle a mis un petit **sticker sur la bouche** du personnage pour symboliser son **incapacité à exprimer ses émotions**, soulignant le fait que personne n'était vraiment capable de comprendre ou d'entendre ce qu'elle avait à dire à ce moment-là. Vénus a utilisé des **petits nuages avec différentes émotions pour représenter la globalité de son expérience**. Les gouttes de pluie symbolisent les moments de grande tristesse, le gel représente les échanges froids et robotisés, et les éclairs illustrent la colère. Cette **combinaison d'éléments visuels** a servi à exprimer le **mélange complexe de sentiments** qu'elle a traversés. Elle a expliqué que les couleurs utilisées n'avaient pas une importance particulière, mais qu'elles servaient à symboliser un flou artistique, représentant un brouillard géant de doutes et d'incertitudes. Cela reflète bien l'état émotionnel confus et flou qu'elle a ressenti durant cette période. Actuellement, elle **ne se sent plus totalement représentée par cette œuvre, car elle a fait le deuil de cette expérience**. Cependant, l'œuvre reste une synthèse fidèle de son aventure de ghosting, capturant les émotions variées et intenses qu'elle a traversées. Créer cette œuvre lui a permis de développer sa patience et de mieux comprendre et exprimer ses émotions. Bien qu'elle se sente maintenant différente, l'activité créative a été un **outil important pour synthétiser et comprendre l'intégralité de son expérience (L.1863-1876)**. Vénus se sent en accord avec ses

	émotions actuelles et estime que l'œuvre a bien représenté ce qu'elle ressentait à l'époque. Elle a fait la paix avec cette expérience et se sent prête à avancer, malgré les moments de tristesse, de colère et de doute qu'elle a traversés.
<u>PRÉVENTION</u>	<u>Connaissance des fonctionnalités anti-ghosting sur les applications de rencontres</u>
	Vénus n'est pas au courant des fonctionnalités mises en place par les applications de rencontre pour faire face au ghosting. Elle souligne que cette méconnaissance semble commune, indiquant que peu de gens utilisent ou sont informés de ces outils.
	<u>Signes avant-coureurs</u>
	Vénus exprime qu'il n'y a pas de signes avant-coureurs évidents du ghosting, indiquant que si ces signes existaient, elle aurait pu les repérer et éviter d'être ghostée. Elle mentionne que parfois le ghosting peut survenir sans avertissement, comme lors d'un de ses rendez-vous où elle a été bloquée de manière inattendue. Elle reconnaît cependant que des comportements plus distants , une manière de répondre différente ou un changement de comportement peuvent parfois indiquer un ghosting imminent . Malgré ces observations, elle insiste sur le fait qu'il est difficile de prédire avec certitude le ghosting. Elle souligne que les personnes qui ghostent ne réfléchissent pas aux conséquences de leurs actions, rendant ainsi le phénomène imprévisible .
	<u>Actions préventives</u>
Vénus conseille d'essayer de ne pas trop prêter attention au ghosting, bien qu'elle reconnaisse que cela peut être difficile à appliquer. Elle recommande de chercher des explications auprès du ghoster, même si cela ne garantit pas de réponse satisfaisante. Elle souligne qu'il n'y a pas de honte à tenter de reprendre contact pour obtenir des explications. Vénus croit qu'une meilleure communication pourrait réduire le ghosting, mais elle admet que tout le monde n'a pas la maturité émotionnelle nécessaire pour aborder les problèmes directement. Elle suggère qu'une communication ouverte et honnête est essentielle dans une relation. Elle propose des campagnes de sensibilisation sur les réseaux sociaux (L. 1749-1758) , comme des « TIKTOKS » ou des « REELS », pour promouvoir une communication ouverte et sensibiliser au ghosting. Elle pense que les applications de rencontre pourraient mettre en place des systèmes pour sensibiliser les utilisateurs au ghosting . En effet, elle mentionne l'application « CONNECTED2ME », qui utilise un système de badges pour signaler les comportements positifs comme la signalisation de profils inappropriés, ou encore pour indiquer que l'utilisateur a lu et compris une charte anti-ghosting.. Elle suggère que des systèmes similaires pourraient être bénéfiques sur les applications de rencontre pour encourager un comportement plus responsable et respectueux. Elle suggère également des mini-jeux ou des quiz pour éduquer les utilisateurs sur le ghosting et ses impacts.	

Analyse transversale

	<u>ANAMNÈSE ET RELATIONS AUX APPLICATIONS DE RENCONTRES</u>
Profil des participants	<ul style="list-style-type: none"> • Âge : Les participants se situent principalement dans la tranche d'âge de 21 à 34 ans, avec une majorité autour de 25 à 30 ans. Les plus jeunes (Vénus, 21 ans) sont encore étudiants, tandis que les plus âgés (Lune, 34 ans) ont des carrières plus établies. • Profession : Les professions varient largement, allant d'étudiants (Vénus) à des professionnels établis dans divers domaines comme l'événementiel (Soleil), la psychologie (Neptune), l'éducation (Saturne et Mars), la construction (Terre) et les arts du spectacle (Lune). La diversité des carrières reflète des modes de vie différents qui influencent l'usage des applications de rencontres.
Utilisation des applications de rencontres	<ul style="list-style-type: none"> • Fréquence d'utilisation : <ul style="list-style-type: none"> ○ Fréquent : Certains participants, comme Soleil et Saturne, utilisent régulièrement les applications de rencontres, souvent en raison de leur style de vie ou de leur manque de relations stables. Soleil voit ces plateformes comme un outil pratique, tandis que Saturne alterne entre périodes d'utilisation intense et phases de désintérêt. ○ Occasionnel : D'autres, comme Mars et Vénus, utilisent les applications de manière intermittente, souvent en réponse à un besoin temporaire de combler un vide émotionnel ou pour flatter leur ego. ○ Réticence : Terre se distingue par sa réticence à utiliser ces applications, les associant à des utilisateurs désespérés et préférant les rencontres spontanées dans la vie réelle. Neptune utilisait les applications avant, mais actuellement elle trouve que cela lui fait plus de mal que de bien et a donc arrêté. ○ Anciennement : Lune et Neptune les utilisaient autrefois, mais plus maintenant car cette utilisation ne correspondait plus avec leur manière d'être en relation. • Motivations d'utilisation : <ul style="list-style-type: none"> ○ Validation personnelle : Neptune et Vénus soulignent que les applications ont été, pour elles, un moyen de validation personnelle et de combler des besoins émotionnels, surtout dans leur jeunesse. Vénus, en particulier, voit les applications comme un outil pour renforcer l'estime de soi après une transformation physique significative. ○ Recherche de relations : Lune et Soleil recherchent des interactions, mais avec des attentes différentes. Lune espérait secrètement trouver l'amour malgré l'affichage d'une intention plus « casual », tandis que Soleil cherche principalement des moments d'échange, tout en restant sceptique quant à la possibilité de trouver l'amour sur ces plateformes. Saturne évoque qu'elle les utilise car elle n'a jamais eu de relation de longue durée. ○ Contexte professionnel et social : Soleil et Mars montrent que leurs usages sont souvent en lien avec leur contexte social et professionnel. Pour Soleil, les applications sont une extension de son style de vie de DJ toujours en mouvement, tandis que pour Mars, elles deviennent une distraction en période de solitude.

Règle inhérente	<ul style="list-style-type: none"> • Relativisation : Soleil et Mars considèrent le ghosting comme un comportement presque inévitable sur les applications de rencontres en raison de la distance émotionnelle et du vaste choix de partenaires. Ils normalisent ce phénomène dans le contexte des interactions en ligne. • Critique : Vénus et Neptune critiquent fortement le ghosting, surtout lorsqu'il survient après un engagement émotionnel significatif. Vénus, en particulier, condamne la banalisation de cette pratique, insistant sur l'importance de la communication et du respect mutuel. • Pragmatisme : Saturne et Lune adoptent une position plus nuancée. Saturne note la facilité avec laquelle les contacts peuvent être interrompus en ligne, sans pour autant justifier le ghosting. Lune, de son côté, reconnaît l'absence de règles précises et voit les applications de rencontres comme une forme moderne de rencontre où le hasard et l'incertitude prévalent.
------------------------	---

<u>PROCESSUS RELATIONNEL</u>	
Anamnèse de la relation et intimité	<ul style="list-style-type: none"> • Soleil : L'intimité entre eux existait déjà, ayant été établie lors de leur précédente relation. Leur seconde relation a duré six mois, avec une forte intensité dans les échanges dès le début, marquée par des SMS fréquents et des rencontres régulières. Le degré d'intimité était élevé, avec un rapprochement rapide et des discussions sur des sujets personnels, comme la grossesse. Cependant, cette intimité a été mise à mal par des désaccords majeurs, notamment autour de la grossesse, ce qui a précipité le ghosting. • Neptune : Relation sentimentale d'environ deux mois, après une reprise de contact après six ans sans communication. L'intimité semblait être importante, avec un retour à des sentiments passés et une connexion perçue comme spéciale, comme lors de leur première relation. Cependant, la lenteur des réponses de son partenaire a créé des frustrations, signalant une asymétrie dans l'investissement émotionnel. Le ghosting s'est produit après une tentative de transformer la relation en quelque chose de plus sérieux, ce qui montre une fragilité dans la solidité de leur intimité. • Saturne : La relation avec son ghoster a duré environ six mois, marquée par des échanges réguliers et intenses, y compris des photos intimes. Toutefois, l'intimité était fragilisée par des annulations fréquentes de rendez-vous et une dynamique de demande de photos intimes suivie de ghosting. La relation a été perçue comme toxique, avec une intimité basée sur des attentes non réciproques et des comportements manipulateurs. • Terre : Terre a eu une relation d'un an, avec une grande implication personnelle, notamment en s'investissant auprès de l'enfant de sa partenaire. Le degré d'intimité était élevé, dû à une précédente relation entre eux. Lors de la seconde relation, ils avaient des échanges réguliers et une quasi cohabitation. Cependant, des tensions liées à des différences dans leur style de vie ont progressivement créé une distance émotionnelle, culminant en un ghosting marqué par une rupture brutale de communication après un an de relation. • Lune : La relation a duré entre trois et quatre mois, avec une forte intensité initiale et une interaction régulière et passionnée. L'intimité a été renforcée par des moments personnels partagés, mais le changement de comportement de son partenaire, marqué par une communication de plus en plus sporadique, a signalé une diminution de l'investissement émotionnel. Le ghosting s'est installé progressivement, malgré les tentatives de Lune de maintenir la relation.

	<ul style="list-style-type: none"> • Vénus : Relation complexe et longue, débutée sur TINDER et évoluant vers une relation officielle. L'intimité a été construite lentement, avec des échanges sporadiques devenant plus réguliers au fil du temps. Cependant, dès le début, il y avait des signes de désengagement, tels que des annulations de rendez-vous et une communication agressive. Le ghosting a été particulièrement douloureux pour Vénus, car il s'est produit après qu'ils soient officiellement en couple, ce qui a intensifié l'impact émotionnel. • Mars : La relation a été intense mais de courte durée, environ un mois, avec des échanges fréquents et une connexion rapide. Le degré d'intimité a augmenté rapidement, passant de conversations sur TINDER à des appels vidéo réguliers et à des plans futurs ensemble. Cependant, un changement soudain de comportement lors d'une sortie au cinéma a précipité un ghosting inattendu, suggérant que l'intimité perçue par Mars n'était peut-être pas réciproque. • Tous les participants, à l'exception de Mars, ont été impliqués dans une forme d'intimité sexuelle, soit par le biais de rapports sexuels physiques soit par le partage de photos intimes.
<p>Nature du ghosting</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Soudain : <ul style="list-style-type: none"> ○ Mars a vécu un ghosting soudain après une soirée au cinéma. Le comportement de son partenaire a changé brusquement, et après une dernière interaction via SMS, la communication s'est arrêtée sans préavis. Ce ghosting a été caractérisé par une cessation rapide de toute communication habituelle, accompagnée d'excuses faibles mais sans véritable engagement à continuer la relation. ○ Terre a également vécu un ghosting soudain après une période de déclin progressif de la relation. Le ghosting s'est manifesté par une rupture brutale de la communication après l'annonce de la fin de leur relation par SMS, suivi d'un silence complet de trois mois. ○ Soleil évoque le caractère soudain de l'événement lorsqu'il évoque le test de paternité. ○ Neptune qualifie son deuxième ghosting de soudain. • Progressif : <ul style="list-style-type: none"> ○ Lune a vécu un ghosting progressif (malgré le caractère soudain), où la fréquence et la qualité des messages se sont détériorées graduellement. Ce changement a conduit à un désengagement émotionnel perceptible, culminant avec un blocage définitif sur les réseaux sociaux. ○ Vénus a connu un ghosting qui combinait des éléments soudains et progressifs. Après un début de relation prometteur, les échanges sont devenus progressivement moins fréquents et plus froids. Le ghosting s'est développé sur plusieurs mois, avec des périodes de silence alternant avec de brèves tentatives de communication. ○ Neptune qualifie son premier ghosting de progressif. • Intermittent : <ul style="list-style-type: none"> ○ Soleil a subi un ghosting intermittent, caractérisé par des périodes où son partenaire réapparaissait brièvement pour échanger quelques messages avant de le ghoster à nouveau. Ce cycle s'est répété plusieurs fois sur une année, avec des périodes de ghosting durables (trois à quatre mois) entre chaque réapparition.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Saturne a également vécu un ghosting intermittent, où son partenaire alternait entre des périodes de silence et des retours avec des messages mielleux ou des interactions subtiles sur les réseaux sociaux. Le ghosting était marqué par des phases de communication sporadiques suivies d'un blocage soudain sur certaines plateformes. ○ Neptune a fait face à un ghosting récurrent sur une période d'un an et demi, avec des épisodes de disparition suivis de reprises de contact. Ce cycle s'est produit à plusieurs reprises, et elle a fini par supprimer la personne de ses réseaux sociaux pour avancer. ○ Vénus a fait face à un ghosting intermittent. ○ Lune évoque l'intermittence du ghosting car ils se sont rematché sur TINDER après avoir coupé tout contact. ● Permanent : <ul style="list-style-type: none"> ○ Terre a vécu une forme de ghosting presque permanent pendant trois mois et demi, où toute tentative de contact était ignorée. Après cette période, son partenaire est réapparu brièvement, mais la communication initiale avait été totalement coupée. ○ Mars a été ghosté de manière quasi permanente après le rendez-vous au cinéma, avec quelques brefs échanges après une période de silence initiale, mais sans véritable reprise de la relation. ● Canaux de communication : <p><u>Réseaux sociaux et applications :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Soleil a été ghosté sur tous les médias possibles, y compris les numéros de téléphone, Instagram, et d'autres réseaux sociaux, empêchant toute possibilité de contact. Le ghosting incluait même ses amis proches, étendant ainsi l'isolement. ○ Neptune et Saturne ont principalement utilisé Instagram et Snapchat pour leur communication, et le ghosting s'est manifesté par des blocages et des silences sur ces plateformes. Saturne a aussi été bloquée sur Snapchat après une dispute, mais pas sur Instagram, ajoutant à la complexité de la situation. ○ Vénus a expérimenté un ghosting où les plateformes comme Snapchat, Instagram, et TikTok jouaient un rôle crucial. Bien qu'il n'y ait pas eu de blocage, la communication est devenue sporadique et de moins en moins engagée. <p><u>SMS et appels :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Terre a principalement vécu le ghosting via des SMS et des appels téléphoniques, avec une détérioration progressive de la fréquence et de la qualité des messages avant une rupture brutale de la communication. ○ Mars a également remarqué une absence de réponse via SMS, malgré l'activité de son partenaire sur les réseaux sociaux, ce qui a ajouté à la confusion et à la frustration.
<p>Signes précurseurs</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Soleil, Saturne, et Vénus ont tous remarqué des signes avant-coureurs de ghosting, tels que des blocages, des annulations fréquentes de rendez-vous, et des changements dans la qualité des échanges. Ces signes ont souvent été ignorés ou sous-estimés jusqu'à ce que le ghosting devienne évident.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mars et Lune ont été surpris par le ghosting, bien que des changements subtils dans le comportement de leur partenaire aient pu signaler un désengagement progressif. Pour eux, le ghosting est survenu de manière plus soudaine, sans signes préalables clairs. ○ Terre a interprété le manque de communication et la fermeture émotionnelle progressive comme des signes de ghosting, malgré une relation longue et apparemment stable.
<p>Perception et hypothèses</p>	<p>Confusion et absence d'explications</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tous les participants partagent un sentiment de confusion et de frustration face à l'absence d'explications claires pour le ghosting. <ul style="list-style-type: none"> ○ Soleil exprime une incompréhension totale face aux actions de la personne, notamment en ce qui concerne la demande de tests de paternité. ○ Lune et Mars déplorent l'absence de discussions ou de signes précurseurs qui auraient pu expliquer la fin de la relation. ○ Neptune et Vénus ressentent la même confusion, soulignant que le ghosting est survenu sans avertissement, rendant la situation encore plus déconcertante. <p>Évitement de la confrontation émotionnelle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vénus, Neptune, Terre, Saturne, et Lune partagent l'idée que le ghosting est utilisé comme une stratégie pour éviter des confrontations émotionnelles difficiles. Ils perçoivent le ghosting comme un moyen facile de fuir les conversations nécessaires pour mettre fin à une relation de manière mature. <ul style="list-style-type: none"> ○ Vénus pense que son ghoster manque de maturité émotionnelle, ce qui l'empêche de communiquer ses sentiments et problèmes. ○ Neptune voit son ghoster comme une personne évitante qui préfère l'isolement pour gérer les conflits. ○ Terre perçoit le ghosting comme une fuite des responsabilités relationnelles. ○ Saturne estime que son ghoster manque de courage pour être honnête et préfère utiliser le ghosting pour se divertir émotionnellement. ○ Lune voit le ghosting comme un acte de lâcheté pour éviter une rupture douloureuse. <p>Manque de maturité émotionnelle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plusieurs participants attribuent le ghosting à un manque de maturité émotionnelle de la part de leur ghoster. <ul style="list-style-type: none"> ○ Vénus et Neptune suggèrent que leur ghoster n'a pas les outils émotionnels pour gérer les conflits ou les discussions difficiles. ○ Mars également envisage que la rapidité de l'évolution de sa relation a pu effrayer son partenaire, reflétant une immaturité dans la gestion de leurs sentiments. ○ Lune évoque un manque de « soin » et d'honnêteté, qu'elle associe à une attitude immature de son ex-partenaire.

	<p>Hypothèses basées sur des facteurs contextuels</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soleil et Mars offrent des perspectives spécifiques basées sur des facteurs contextuels propres à leur relation. <ul style="list-style-type: none"> ○ Soleil associe le ghosting à sa demande répétée de tests de paternité, une hypothèse unique parmi les participants. ○ Mars pense que le contexte de la vie personnelle de son ghoster, y compris des éléments non résolus de son passé, a pu contribuer à sa décision de ghoster, ce qui contraste avec les raisons plus générales invoquées par les autres participants. <p>Influence de relations précédentes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neptune et Mars évoquent l'influence de relations passées sur le comportement de leur ghoster. <ul style="list-style-type: none"> ○ Neptune reconnaît des schémas de comportement similaires à ceux rencontrés dans d'autres relations problématiques. ○ Mars pense que les éléments non résolus du passé de son ghoster, comme une récente rupture, ont influencé son choix de ghoster.
--	--

	<p><u>CONSÉQUENCES</u></p>
<p>Impact émotionnel</p>	<p><u>Conséquences les plus présentes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Confusion : présente chez tous les participants. • Tristesse : presque aussi omniprésente que la confusion, elle touche également la majorité des participants sauf pour Mars. • Baisse d'estime de soi et manque de confiance (dévalorisation) : présentes chez tous les participants. • Méfiance relationnelle et sensibilité aux signes : présentes chez tous les participants excepté la méfiance relationnelle pour Mars. <p>Surprise et confusion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tous les participants ont vécu les sentiments de surprise et confusion. <p>Sentiments de tristesse, apathie, colère, culpabilité, et frustration :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soleil a ressenti un mélange complexe d'émotions négatives, y compris la frustration, la colère, et la tristesse. La colère, liée à l'incompréhension et à la situation impliquant potentiellement un enfant, a été particulièrement intense. Il a également ressenti de la honte et de la culpabilité, ce qui a eu un effet durable sur son estime de soi. • Neptune a également ressenti de la colère, de la tristesse, et de la culpabilité, particulièrement après avoir été ghostée suite à des relations sexuelles. Elle a eu des crises d'angoisse sévères et a ressenti un sentiment de manipulation, ce qui a exacerbé ses émotions négatives. • Mars a ressenti une intense frustration et colère, comparant son comportement à celui d'un « <i>crackhead des réseaux</i> ». Cette obsession de surveiller les activités en ligne de son ghoster a amplifié son sentiment de rejet et de colère.

- **Lune** a ressenti un tourbillon d'émotions négatives, y compris de la tristesse, de la colère, et de la frustration. Son ego a été durement touché, et elle s'est sentie utilisée et dévalorisée.
- **Vénus** a traversé des phases de tristesse, de colère, et de confusion, cherchant constamment à comprendre les raisons du ghosting. Elle a également eu des moments de colère intense, se défoulant sur son entourage.

Trahison :

Le sentiment de trahison est un thème récurrent chez plusieurs d'entre eux.

- **Neptune** et **Vénus** ont tous deux évoqué des attentes de sincérité et de communication de la part de leurs partenaires. Lorsque ces attentes sont brusquement interrompues par le ghosting, cela crée un choc émotionnel, perçu comme une trahison. La rupture soudaine et inexplicable va à l'encontre de ce qu'ils percevaient comme les règles tacites de respect et d'honnêteté dans une relation.
- **Soleil**, par exemple, a vécu une expérience où la demande de tests de paternité a été ignorée par des ruptures répétées de la communication. Pour lui, cette réaction constitue une trahison des attentes fondamentales de transparence et de responsabilité dans une relation potentiellement marquée par la paternité.
- **Saturne** a ressenti une trahison parce qu'elle percevait le comportement de son partenaire comme un jeu manipulateur, où il la gardait sous son emprise tout en lui refusant une relation authentique.

Symptôme dépressifs, anxiété, déception, et peur de l'abandon :

- La majorité des participants a vécu des symptômes dépressifs, notamment la perte d'appétit.
- Idem pour l'anxiété, la déception et la peur de l'abandon.

Impact sur l'estime de soi :

- **Soleil** a vu son estime de soi gravement affectée, se sentant bête, irresponsable, et manipulé. Il a remis en question son discernement et son intelligence, ce qui a eu un impact durable sur sa confiance en lui.
- **Neptune** a également souffert d'une baisse significative de son estime de soi, se sentant utilisée pour son corps et questionnant sa valeur personnelle. Cette situation a renforcé ses insécurités et a eu un effet durable sur sa perception de soi.
- **Saturne** a ressenti une dévalorisation personnelle et une perte de confiance en soi, exacerbée par des commentaires racistes de son ghoster. Cette situation a renforcé ses insécurités et a eu un impact durable sur son estime de soi.
- **Terre** a remis en question sa valeur personnelle, se demandant s'il était suffisamment bon ou attrayant, ce qui a accentué ses insécurités. Les remarques de sa partenaire l'ont profondément ébranlé, le poussant à douter de lui-même.
- **Mars** a également vécu une baisse notable de son estime de soi, se remettant en question de manière excessive et croyant qu'il était peut-être la cause du rejet. Cependant, à plus long terme, cette expérience a paradoxalement renforcé sa perception de lui-même.

	<ul style="list-style-type: none"> • Lune a vu son estime de soi gravement affectée, se sentant insignifiante et non digne d'être aimée. Ce ghosting a aggravé ces sentiments, bien qu'elle ait ensuite entamé un processus de guérison. • Vénus a souffert d'une baisse significative de son estime de soi, se remettant en question et se sentant coupable. À long terme, elle a progressivement compris que le problème ne venait pas d'elle, bien qu'il reste toujours une part de doute. • Par ailleurs, Neptune, Vénus, et Saturne ont toutes les trois investi émotionnellement en partageant des parties intimes d'elles-mêmes, que ce soit à travers des photos ou des rapports sexuels. La rupture soudaine de la communication après ces gestes les a laissées avec le sentiment que leur valeur aux yeux de leurs partenaires était uniquement liée à leur corps ou à ce qu'elles pouvaient offrir physiquement, plutôt qu'à leur personnalité ou à leurs qualités humaines. <p>Somatisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soleil a souffert de symptômes somatiques importants, tels que perte d'appétit, perte de poids, problèmes cutanés, et ulcères. Ces problèmes ont affecté son énergie et sa capacité à fonctionner au quotidien. • Neptune a également vécu des symptômes physiques liés au stress, comme l'eczéma et des crises d'angoisse, qui ont eu un impact significatif sur sa vie quotidienne et professionnelle. • Terre a ressenti des symptômes somatiques tels que des poussées d'acné, des plaques d'eczéma, et une perte de poids significative, signes de la tension psychologique qu'il subissait. • Lune a remarqué une perte de poids après chaque rupture, conséquence d'une perte d'appétit liée au stress émotionnel. • Vénus a développé des symptômes physiques inhabituels, y compris un dérèglement hormonal et une perte de cheveux, qu'elle attribue au stress causé par le ghosting. Ces problèmes physiques ont également eu des répercussions sur sa vie intime et sexuelle.
<p>Impact relationnel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Méfiance accrue et réticence à s'engager : <ul style="list-style-type: none"> ○ Soleil, Neptune, Saturne, Terre, Lune, et Vénus partagent une méfiance accrue envers les nouvelles relations après avoir été ghostés. Cette méfiance se manifeste par une réticence à s'engager émotionnellement, un scepticisme à l'égard des intentions des autres, et une tendance à éviter les interactions susceptibles de mener à de nouvelles déceptions. • Impact sur la capacité à faire confiance : <ul style="list-style-type: none"> ○ Soleil, Neptune, Saturne, Terre, et Lune éprouvent des difficultés à faire confiance aux autres après leur expérience de ghosting. Ils sont plus prudents et vigilants, souvent sur le qui-vive pour détecter les signes de désengagement ou de manipulation dans les nouvelles relations. Cette perte de confiance a également engendré un besoin de réassurance plus fréquent dans leurs relations actuelles. • Évitement des relations :

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Soleil se distingue en évitant activement les nouvelles relations, allant jusqu'à fuir les interactions sur les applications de rencontres. Contrairement à lui, Lune et Neptune ont opté pour une « diète affective » temporaire, tandis que Vénus anticipe une approche plus distante, mais sans renoncer complètement aux relations. ● Changement dans les critères de sélection des partenaires : ○ Mars, Lune, et Saturne ont modifié leurs critères de sélection des partenaires après avoir été ghostés. Ils se montrent plus sélectifs, prenant soin de repérer les « <i>red flags</i> » dès le début des interactions. Ce changement témoigne d'une approche plus pragmatique et protectrice vis-à-vis des nouvelles relations. ● Approche de la désillusion et cynisme : ○ Lune et Vénus montrent une approche plus cynique et désillusionnée vis-à-vis des relations, reconnaissant que la réalité peut être bien différente de leurs attentes passées. Lune a pris conscience qu'elle n'était pas obligée de rester dans une relation insatisfaisante, tandis que Vénus se prépare à des difficultés pour regagner la confiance dans ses futures relations. ● L'ensemble des conséquences citées précédemment a eu un impact sur les sphères sociales, familiales et professionnelles de la majorité des participants. ● De plus, Vénus, Soleil et Terre ont vu leurs consommations d'alcool et stupéfiants augmenter en raison de leur ghosting.
<p>Perception de la communication dans les relations</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Importance cruciale de la communication ouverte : <ul style="list-style-type: none"> ○ Soleil, Neptune, Saturne, Terre, Mars, Lune, et Vénus accordent tous une grande importance à la communication ouverte dans les relations. Ils considèrent que la communication honnête et transparente est essentielle pour le bon fonctionnement d'une relation et pour éviter les malentendus ou les conflits. ● Expérience de la frustration liée au ghosting : <ul style="list-style-type: none"> ○ Soleil, Neptune, Saturne, et Lune ont ressenti une grande frustration face au manque de communication lors du ghosting. Ce manque de dialogue a renforcé leur désir d'une communication plus claire et réciproque dans leurs relations futures. ● Prudence accrue vis-à-vis des échanges en ligne : <ul style="list-style-type: none"> ○ Mars a développé une méfiance particulière envers les échanges exclusivement en ligne, reconnaissant que la communication virtuelle peut être trompeuse et ne reflète pas toujours la réalité des sentiments. Vénus préfère également une communication approfondie par messages avant de rencontrer quelqu'un en personne, cherchant à s'assurer d'un véritable intérêt avant d'investir dans une relation. ● Propension à ghoster :

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Soleil, Saturne, Terre, et Vénus ont tous reconnu qu'ils pourraient ghoster quelqu'un dans certaines situations, bien que cela soit souvent justifié par un besoin de protection personnelle ou par des contextes spécifiques (e.g. : <i>Terre qui a ghosté sa grand-mère pour se protéger d'une situation toxique</i>). Cependant, Lune et Neptune insistent sur leur engagement à ne pas ghoster, préférant toujours fournir une explication même si cela prend du temps. ○ Vénus a remarqué qu'elle avait commencé à adopter des comportements similaires à ceux de son ghoster, devenant plus distante et prenant plus de temps pour répondre aux messages. Cette évolution contraste avec Lune, qui, bien qu'elle prenne parfois du temps pour répondre, s'efforce de toujours maintenir la communication ouverte et transparente.
--	---

	<u>STRATÉGIES DE COPING</u>
Ressources personnelles	<ul style="list-style-type: none"> • Soutien social : <ul style="list-style-type: none"> ○ Soleil, Neptune, Saturne, Terre, Mars, Lune, et Vénus ont tous souligné l'importance du soutien social dans leur processus de guérison. Leurs amis et familles ont joué un rôle crucial en offrant un espace pour exprimer leurs émotions, en apportant du réconfort et en les aidant à ne pas se sentir seuls. • Activités de distraction : <ul style="list-style-type: none"> ○ Saturne, Terre, Mars, Lune, et Vénus ont utilisé des activités comme le sport, les sorties, et des passe-temps pour se distraire de leurs pensées négatives. Ces activités les ont aidés à maintenir un équilibre mental et à gérer leur stress. • Recours aux addictions : <ul style="list-style-type: none"> ○ Soleil a mentionné avoir eu recours à l'alcool et aux stupéfiants pour faire face à la douleur émotionnelle, bien qu'il reconnaisse que ces solutions étaient nuisibles à long terme. Contrairement à lui, les autres participants n'ont pas mentionné de recours aux substances pour gérer leur stress. ○ Vénus a également mentionné qu'elle a augmenté sa consommation d'alcool. • Isolement et introspection : <ul style="list-style-type: none"> ○ Vénus a trouvé du réconfort dans l'isolement, prenant le temps d'être seule et arrêter de penser. Cette approche contraste avec celle des autres participants qui ont principalement cherché à se distraire par des interactions sociales.
Ressources thérapeutiques	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisation de la thérapie :

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Neptune, Saturne, Vénus, et Terre ont tous mentionné l'importance de la thérapie pour traiter les impacts émotionnels du ghosting. Ces participants ont trouvé un soutien précieux dans la thérapie, qu'ils ont utilisée pour explorer leurs schémas relationnels, gérer leur dépendance affective, ou exprimer leurs émotions. ● Augmentation de la fréquence des séances de thérapie : <ul style="list-style-type: none"> ○ Vénus a intensifié la fréquence de ses séances de thérapie après avoir été ghostée, passant de mensuelles à hebdomadaires. Cette approche proactive montre un engagement à traiter en profondeur les répercussions psychologiques de son expérience. ● Absence de recours à la thérapie : <ul style="list-style-type: none"> ○ Mars n'a pas ressenti le besoin de consulter un professionnel pour gérer les répercussions émotionnelles du ghosting. Lune a mentionné qu'elle avait déjà un contact régulier avec des psychologues, mais elle n'a pas intensifié ses séances en réponse au ghosting. Terre a choisi de ne pas consulter un professionnel extérieur en raison d'une mauvaise expérience antérieure, préférant se confier à sa sœur assistante sociale. ● Prise en charge des symptômes physiques : <ul style="list-style-type: none"> ○ Soleil, Neptune, Terre, et Vénus ont tous reconnu l'importance de gérer les symptômes physiques liés à la somatisation (perte d'appétit, eczéma, fatigue). Ils ont utilisé des méthodes telles que la méditation, les crèmes topiques, et les compléments alimentaires pour traiter ces symptômes. ○ Soleil a utilisé des médicaments prescrits pour gérer son stress et son appétit. Neptune a utilisé des techniques de méditation et de respiration pour soulager ses symptômes d'anxiété. Terre, quant à lui, a retrouvé un appétit normal en se forçant à manger, en lien avec les exigences de son travail physique.
<p>Reprise de contact avec le ghoster</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Reprise de contact limitée ou inexistante : <ul style="list-style-type: none"> ○ Neptune, Saturne, Lune, et Mars ont choisi de ne pas reprendre contact ou ont limité leurs tentatives de reprise de contact avec leur ghoster, reconnaissant que cela n'apporterait rien de positif à leur processus de guérison. ● Reprise de contact active : <ul style="list-style-type: none"> ○ Soleil a repris contact avec son ghoster via un ami commun, bien qu'il n'ait pas initié cette reprise de contact de manière proactive. Terre a également cherché à reprendre contact, principalement en raison de son attachement à l'enfant de son ex-partenaire, mais a finalement choisi de couper les ponts en ghostant son ex à son tour. Vénus a activement cherché à reprendre contact avec son ghoster, sentant le besoin d'une explication pour pouvoir tourner la page.

<p>Croissance personnelle</p>	<p>Pour la plupart des participants, le ghosting a été un catalyseur de croissance personnelle, leur permettant de mieux définir leurs limites, de renforcer leur résilience émotionnelle, et de clarifier leurs attentes relationnelles. La capacité à transformer une expérience douloureuse en une opportunité d'apprentissage est un fil conducteur chez Neptune, Saturne, Terre, Mars, Lune, et Vénus.</p> <p>Cependant, Soleil offre une perspective différente, où la douleur et la difficulté d'avoir du recul dominant, sans qu'il ne voit encore de bénéfices potentiels.</p>
<p>Outil analogique⁵</p>	<p><u>Libérer les émotions</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Solitude, tristesse et abandon <p>La majorité des participants ont utilisé des symboles pour exprimer un profond sentiment de solitude et d'abandon. Neptune a représenté ce sentiment avec un bonhomme recroquevillé entouré de noir, symbolisant l'obscurité de la douleur et de la solitude. Mars a utilisé l'image d'un chien vulnérable, seul dans un paysage hivernal, pour capturer ce même sentiment d'abandon et de tristesse. Terre a représenté la solitude à travers une scène de pêche dans la nature, où il se retrouve seul mais trouve aussi une certaine paix. Bien que la solitude soit un thème commun, la manière dont elle est interprétée et représentée varie. Terre trouve une sorte de réconfort dans la solitude, la représentant comme un moment de paix au bord d'une rivière. En revanche, Neptune et Mars associent la solitude à une expérience de douleur et de vulnérabilité, symbolisée par des éléments sombres et froids.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Confusion, stupeur et frustration <p>Le sentiment de confusion et d'incompréhension a été illustré par plusieurs participants. Lune, par exemple, a centré son œuvre autour du mot « WHAT », illustrant le choc et l'incompréhension qu'elle a ressentis. Vénus a utilisé des nuages, des éclairs, et des gouttes de pluie pour symboliser la complexité et la confusion émotionnelle qu'elle a traversées. Soleil a représenté un cri silencieux, inspiré du tableau « Le Cri » de Munch, pour symboliser un besoin désespéré de communication qui n'est pas entendu.</p> <p><u>Prendre conscience du cheminement depuis l'expérience</u></p> <p>Plusieurs participants ont également illustré leur processus de guérison et d'acceptation à travers des symboles de renouveau et de croissance. Saturne a utilisé des fleurs, un soleil, un arc-en-ciel, et de la pluie pour symboliser sa guérison et la renaissance après une période difficile. Neptune a utilisé des couleurs claires, comme le jaune, pour montrer qu'elle voit des choses meilleures à venir, malgré la douleur initiale.</p> <p>Les œuvres reflètent également différentes stratégies face au ghosting, qu'il s'agisse de confrontation ou d'évasion. Soleil et Lune ont utilisé leurs créations pour exprimer un besoin non satisfait de communication et d'explication. En revanche, Neptune et Vénus se sont concentrées sur la représentation de leurs émotions internes et de leur processus de guérison, plutôt que sur la confrontation directe avec la personne qui les a ghostées.</p> <p>En observant sa création, Soleil a tout de même réalisé qu'il avait renforcé certaines qualités telle que l'introspection et la capacité à prendre du recul. Pour Terre, l'outil lui a permis de faire face à ses pensées et renforcer sa capacité à affronter la solitude.</p> <p>Pour Mars, l'outil a permis de l'aider à accepter que cette expérience difficile fait partie de la vie. Cette activité a été un moyen de clarifier ses sentiments. Lune a pu développer une plus grande confiance en elle et une capacité à prendre du recul sur son expérience.</p>

⁵ Cf. Annexe 13

Interprétation et discussion

Tout d'abord, cette recherche est née de la volonté de donner la parole aux personnes ayant vécu le ghosting, afin de légitimer leur ressenti face à un phénomène trop souvent banalisé et dont les conséquences sont, par conséquent, minimisées.

Le ghosting, un sujet encore méconnu et trop peu développé sous l'angle psychologique, est un phénomène d'actualité qui semble modifier l'essence même des relations à notre époque. Ces comportements, souvent imprévisibles et douloureux, peuvent entraîner des conséquences émotionnelles significatives, telles que la baisse de l'estime de soi, l'anxiété relationnelle, et une modification des scripts communicationnels dans les relations futures.

À travers cette recherche, nous visons à faire connaître une problématique largement sous-estimée et à sensibiliser aux conséquences psychologiques du ghosting.

La méthodologie de ce mémoire a permis d'examiner ces dynamiques dans un contexte clinique spécifique, à savoir une situation de post-rupture caractérisée par l'absence d'explications et la coupure abrupte de la communication.

En légitimant la souffrance des ghostees, nous souhaitons encourager une réflexion sur l'impact de cette pratique sur la santé mentale des individus et initier par la suite des programmes de prévention adaptés. De plus, cette discussion utilise les résultats obtenus dans une optique exploratoire, en vue d'encourager les recherches futures dans le domaine des ruptures relationnelles et de la gestion des conflits dans les relations amoureuses.

Il est important de souligner que, compte tenu de la nature qualitative de cette recherche, les résultats obtenus ne peuvent être généralisés à l'ensemble de la population sans précaution. Toutefois, cette étude a réussi à mettre en évidence la manière dont le ghosting se manifeste et est perçu par les individus concernés, en écho aux observations faites dans la littérature existante. Des recherches supplémentaires seront donc nécessaires pour confirmer et étendre ces résultats. Néanmoins, cette enquête ouvre la porte à des analyses plus approfondies de cas spécifiques et propose des perspectives de recherche prometteuses pour l'avenir.

Première question de recherche

« *Quels sont les processus relationnels à l'œuvre lors d'un ghosting ?* »

Différents types de ghosting

Tout d'abord, la méthodologie a permis de mettre en avant différents processus relationnel et de préciser ainsi plusieurs formes de ghosting. Ce constat permet de confirmer notre première hypothèse. En effet, à travers les entretiens, **toutes les formes** de ghosting se sont manifestées (*i.e. : la permanence (du court terme au long terme) et le degré d'exécution (du graduel au soudain)*).

Il est important de souligner qu'il n'existe pas une seule manière de procéder. Ces variations sont souvent influencées par la subjectivité de la personne qui en fait l'expérience, ainsi que par des facteurs contextuels et personnels propres à chaque relation. Les nuances sont beaucoup plus variées et complexes.

Bien que la tendance d'un ghosting de type « *soudain - long terme* » ait été observée chez quatre participants (**Soleil, Terre, Mars et Vénus**), il est essentiel de reconnaître que le ghosting peut prendre des formes diverses. Il faudra donc être prudents et ne pas généraliser.

Il est également pertinent de noter que **tous les participants** ont, à un moment ou à un autre, migré vers des canaux de communication différents au cours de leur expérience de ghosting. Ainsi, malgré la tendance relevée par Meenagh (2015) qui indique que les jeunes sont plus enclins à utiliser les technologies numériques pour mettre fin à leurs relations dès les premières étapes, le ghosting observé chez les participants a pu se produire à des moments différents du processus relationnel. Selon le Modèle des six étapes du rejet du partenaire dans une technologie patriarcale (Medina-Bravo, 2022), certains cas ont montré que le ghosting survenait à l'avant-dernière étape, après le passage à un autre média de communication, tandis que dans d'autres situations, il s'est manifesté à la dernière étape, après une rencontre en face à face.

Ce changement de plateforme ou de méthode de communication semble jouer un rôle significatif dans le processus relationnel. En effet, le passage à d'autres canaux de communication, tels que les appels téléphoniques ou les rencontres en personne, tend à renforcer la proximité dans la relation. En quittant les simples échanges textuels pour des

interactions plus directes, les partenaires ne se cachent plus seulement derrière un écran, ce qui contribue à une plus grande intimité et à un engagement plus profond.

Engagement plus important dans la relation

Ce constat nous permet de faire un parallèle avec notre seconde hypothèse, qui stipule que plus l'intimité dans un couple est forte, plus la technique de rupture choisie sera douce, afin de minimiser la douleur infligée à l'autre. En effet, la littérature, notamment les travaux de Cody (1982) et de LeFebvre (2019), suggère que les stratégies de rupture sont influencées par le niveau d'intimité.

Les témoignages des participants infirment cette hypothèse. En effet, l'intimité était élevée pour chacun des participants de cette étude, reflétant des dynamiques relationnelles profondes et complexes. Certains participants avaient déjà entretenu une relation antérieure avec leur ghoster et réentamaient une deuxième tentative de relation, renforçant ainsi un sentiment de familiarité et de connexion renouvelée. D'autres ont décrit avoir ressenti une « *connexion spéciale* » avec leur partenaire, un lien qui, pour eux, allait au-delà des interactions habituelles.

De plus, même dans le cadre de nouvelles relations, le niveau d'intimité était significatif, comme en témoignent les échanges quotidiens constants, allant des messages du matin pour dire « *bonjour* » jusqu'aux vœux de « *bonne nuit* » avant de dormir. Ces interactions quotidiennes créent une routine qui renforce le lien émotionnel et l'attachement entre les partenaires.

L'intimité sexuelle était également un élément présent dans plusieurs de ces relations, qu'elle soit physique ou médiatisée par l'échange de photos intimes. Certains participants vivaient même ensemble, partageant non seulement leur espace de vie mais aussi une part importante de leur quotidien. Dans certains cas, l'implication d'un enfant dans la relation ajoute une dimension supplémentaire de complexité et de profondeur, soulignant l'importance de l'attachement et les implications émotionnelles de ces relations.

La plupart des participants ont vécu le ghosting de façon soudaine, sans aucun signe préalable ou explication, ce qui a exacerbé le sentiment de trahison. Les interviews mettent en évidence que le temps et le recul a permis à certains ghostés de réinterpréter certains comportements comme des signes précurseurs qu'ils n'avaient pu observer sur le coup.

Ces observations suggèrent que, bien que la littérature postule pour que l'intimité puisse conduire à des techniques de rupture plus douces, ce n'est pas toujours le cas. D'autres facteurs, comme la maturité émotionnelle et les compétences en communication de l'initiateur, peuvent également jouer un rôle crucial dans la manière dont une rupture est effectuée.

Dans ce contexte d'intimité élevée, il est également important de mettre en évidence la notion de **softghosting** (Sciortino, 2015). Ce phénomène, est une dissolution graduelle de la relation, parfois accompagnée d'un avertissement de la part de celui qui initie la rupture, et reflète une forme de rupture progressive plutôt que soudaine. Nous pouvons associer ce concept de **softghosting** à deux participants, **Mars** et **Lune**, qui ont évoqué des phrases de la part de leur ghoster telles que : « *Elle m'a juste envoyé un message pour me dire c'est fini...* » et « *Oui c'est vrai que... je cherche pas trop une relation en ce moment* ».

Bien entendu, il est important de souligner que ces observations restent des interprétations, car chaque histoire est profondément ancrée dans le vécu subjectif de la personne. Chaque participant a ressenti et vécu ces situations à travers son propre prisme émotionnel, ce qui signifie que les nuances et les perceptions du softghosting peuvent varier d'une personne à l'autre.

Ensuite, la revue de la littérature a mis en lumière que le ghosting, en tant que phénomène relationnel, peut être analysé sous plusieurs angles, notamment la communication interpersonnelle et les interactions en ligne. Selon LeFebvre et al. (2019), le ghosting est souvent facilité par la nature médiatisée des interactions sur les applications de rencontre, où les individus peuvent se retirer progressivement et sans confrontation directe.

Cette caractéristique se retrouve dans les témoignages des participants, tels que **Lune**, **Vénus** et **Neptune**, qui ont décrit une rupture de communication progressive, marquée par une diminution de la fréquence et de la qualité des échanges, confirmant l'idée de la désescalade relationnelle progressive mentionnée dans la littérature (Cody, 1982 ; Collins & Gillath, 2012).

De plus, la théorie de la communication interpersonnelle de Barlund (1970) soutient que le ghosting rompt la boucle de feedback, essentielle dans toute interaction humaine, plongeant ainsi la personne ghostée dans un état d'incertitude accrue. Cet aspect a été souligné par l'ensemble des participants, qui ont mentionné un profond sentiment de confusion et de questionnement à la suite de la cessation soudaine de toute réponse de la part de leur partenaire,

validant ainsi les concepts théoriques de l'incertitude et de l'angoisse abordés par et Berger & Calabrese (1975).

Deux participantes ont également rapporté avoir vécu des formes de **manipulation** dans le cadre de leur expérience de ghosting. Cette manipulation s'est manifestée par des comportements délibérés de la part de leur partenaire dans le but de recevoir des photos intimes.

La plupart des participants ont souligné le caractère **indirect** et centré sur eux-mêmes (*i.e.* : *axe « orienté ver soi »*) des ghosters, expliquant que ces comportements étaient souvent motivés par un désir d'éviter une confrontation émotionnelle difficile. Toutefois, il est important de noter que, dans certains cas, cet évitement de la communication directe pourrait être interprété comme une tentative de préserver l'autre personne, dans le but de lui épargner une douleur immédiate. Ainsi, bien que l'intention principale semble être l'esquive personnelle de l'inconfort, il est possible que certains ghosters perçoivent ce silence comme une manière, certes maladroite, de minimiser la souffrance de l'autre.

Deuxième question de recherche

« *Quelles sont les conséquences suite à un ghosting ?* »

Cette section se concentre sur l'interprétation des conséquences émotionnelles, relationnelles et communicationnelles du ghosting. Ces conséquences sont essentielles pour notre travail afin de comprendre l'impact profond du ghosting sur les individus, tant sur le plan psychologique que dans leurs interactions futures.

Baisse du bien-être psychologique général

Nous pouvons observer que l'ensemble des conséquences émotionnelles, relationnelles et communicationnelles identifiées dans notre étude se manifestent chez l'ensemble des participants, mais pas de manière uniforme chez chaque individu.

Tout d'abord, les conséquences émotionnelles du ghosting sont bien documentées dans la littérature, et cette étude **confirme les résultats existants**. Les travaux de LeFebvre et al. (2019) et de Pancani et al. (2022) soulignent que le ghosting peut provoquer une série de réactions émotionnelles négatives, allant de la confusion à la détresse intense.

Un sentiment récurrent parmi les participants est celui de la **confusion**, souvent accompagné d'une incompréhension face à l'absence soudaine de communication. Malgré certains signes avant-coureurs évoqués tels que des annulations fréquentes de rendez-vous, ou des changements dans la qualité des échanges, ces derniers ont souvent été ignorés ou sous-estimés jusqu'à ce que le ghosting devienne évident. Cette confusion est amplifiée par le manque de clôture, comme le souligne Pancani et al. (2022), empêchant le processus naturel de deuil relationnel. L'ensemble des participants a été marqué par cette confusion.

La **tristesse** est une réaction émotionnelle naturelle et universelle face au rejet, particulièrement dans les relations amoureuses où des attentes émotionnelles significatives sont investies. Le ghosting, par sa nature brutale et inattendue, amplifie ce sentiment de perte et de deuil, rendant la tristesse presque inévitable chez ceux qui en sont victimes. Cette émotion découle de l'absence de clôture, d'explications ou de compréhension, éléments essentiels pour naviguer dans le processus de deuil relationnel. Selon la théorie du deuil, la tristesse survient généralement après le déni et la colère, lorsque l'individu commence à accepter la réalité de la perte. Dans le contexte du ghosting, cette tristesse est encore intensifiée par le manque de clôture, plongeant les individus dans un état de confusion et d'incertitude. Cela correspond à la phase de dépression décrite par Kübler-Ross (2000), où l'individu se retire et s'enfonce dans une tristesse profonde en réponse à la rupture brutale. Ceci explique pourquoi la plupart des participants ont ressenti de la tristesse.

Un autre effet émotionnel notable est la **baisse de l'estime de soi**. Le ghosting, induit un sentiment de rejet et de dévalorisation. Un élément particulièrement important dans cette étude est le fait que certaines participantes ont partagé leur intimité sexuelle, soit physiquement soit par l'envoi de photos intimes, avant de se faire ghoster. Pour ces femmes, la baisse de l'estime de soi est souvent encore plus marquée, car le rejet après un tel partage peut être perçu comme un rejet non seulement de leur personne, mais aussi de leur corps et de leur sexualité. Elles ne sont dès lors plus considérées en tant que sujet mais comme objet. Cela peut entraîner une introspection négative, où elles internalisent le rejet comme une indication de leur inadéquation ou de leur non-désirabilité (*i.e.* : *plusieurs participantes ont évoqué le terme « pas aimable » en parlant d'elles-mêmes*), exacerbant ainsi leur sentiment de dévalorisation. Comme si elles intériorisaient qu'elles ne valaient rien (*i.e.* : *déshumanisation >< chosification (objet)*). Ce phénomène s'explique par la vulnérabilité accrue associée à l'intimité sexuelle. Le partage de son corps ou de son image intime avec un partenaire est un acte qui requiert confiance et

ouverture. Lorsqu'un tel geste est suivi par un ghosting, cela peut être ressenti comme une trahison particulièrement cruelle, renforçant l'idée que leur corps ou leur sexualité ne sont pas suffisamment appréciés ou respectés. Cette expérience peut ainsi éroder profondément leur estime de soi, laissant des traces durables sur la manière dont elles se perçoivent.

L'absence de clôture laisse souvent les individus avec des questions sans réponse, les poussant à chercher des raisons en eux-mêmes, ce qui peut les amener à douter de leur propre valeur et à se demander ce qu'ils ont fait de mal pour mériter une telle fin de relation. Ce sentiment de **culpabilité**, comme le note Navarro et al. (2020), est souvent intériorisé par les ghostees, qui cherchent à comprendre les raisons de la rupture en s'attribuant une part de responsabilité, même lorsque celle-ci est inexistante.

Le sentiment de **trahison** (Field et al., 2009 ; Petric et al., 2023) est un thème récurrent dans les récits des participants. Ce sentiment est souvent renforcé par la profondeur de la relation avant le ghosting, soulignant l'impact que peut avoir cette rupture non communicative sur les individus qui ont investi émotionnellement dans la relation.

La **colère** (Collins & Gillath, 2009) a été une émotion omniprésente chez tous les participants, à l'exception d'un seul. Cette colère se manifestait sous différentes formes, allant de la frustration face à l'injustice de la situation à un ressentiment profond envers le ghoster pour l'absence d'explications et la douleur infligée. Pour beaucoup, cette colère était alimentée par le sentiment d'avoir été traité de manière injuste et irrespectueuse, sans la possibilité de comprendre ou de clôturer la relation. Un participant a exprimé sa frustration d'être relégué au rôle de « *spectateur* » dans la situation, se sentant impuissant face à la rupture imposée par le ghosting. Il a décrit cette frustration comme une colère latente. Toutefois, cette colère l'a poussé à devenir plus acteur de sa propre situation, l'incitant à chercher des stratégies pour avancer et reprendre le contrôle de sa vie. Plutôt que de rester passif, il a utilisé cette énergie pour se reconstruire et trouver des moyens constructifs de surmonter la douleur causée par le ghosting, transformant ainsi une émotion négative en un moteur de résilience et de croissance personnelle.

Par ailleurs, le ghosting peut déclencher une série de **symptômes dépressifs** chez les ghostees, qui vont bien au-delà de la tristesse. Ces symptômes peuvent inclure une apathie, une perte d'intérêt pour les activités autrefois appréciées, des troubles du sommeil, des pertes (ou augmentation d'appétit), une fatigue persistante, et un sentiment général de désespoir. Ce type

de réaction est en ligne avec les conclusions de Forrai et al. (2023), qui associent le ghosting à des symptômes dépressifs, tels que le retrait social, la perte de confiance en soi, et la rumination négative. Ces symptômes ont été évoqués chez la majorité des participants.

Enfin, les conséquences émotionnelles du ghosting, peuvent avoir des répercussions non seulement sur le bien-être psychologique des individus, mais aussi sur leur **santé physique**. Ce phénomène, connu sous le nom de somatisation, se produit lorsque des émotions intenses et non résolues se manifestent par des symptômes physiques. L'incapacité à trouver une résolution ou une clôture après un ghosting peut exacerber ce processus, car les émotions restent « *bloquées* » et se traduisent par des symptômes physiques. Parmi ceux-ci, nous pouvons citer : des problèmes cutanés, des pertes de cheveux, des dérèglements hormonaux... Il nous est apparu comme un aspect crucial de cette recherche, mentionné dans la littérature et confirmé par les témoignages des participants.

Cette interaction complexe entre l'esprit et le corps souligne l'importance de prendre en compte la santé globale des individus touchés par le ghosting et illustre son impact profond et systémique.

Bien que ce soit un cas rare, un des participants a mentionné avoir traversé des idées noires à la suite du ghosting.

Scripts répétitifs et changements dans la communication

Les conséquences relationnelles et communicationnelles du ghosting, telles que décrites par les participants, révèlent un impact profond sur leur manière d'aborder les relations futures.

L'ensemble des participants, à l'exception d'un, a exprimé éprouver une méfiance accrue envers les nouvelles relations après avoir été ghosté. Elle représente donc une des conséquences les plus marquantes du ghosting. Cette réaction est conforme aux observations de LeFebvre et Fan (2020), qui soulignent que le ghosting peut déstabiliser les fondements de la confiance interpersonnelle. Parmi les manifestations de cette méfiance relationnelle, nous pouvons citer : une réticence à s'engager émotionnellement, un scepticisme face aux intentions des autres, et une tendance à éviter les interactions qui pourraient mener à de nouvelles déceptions. Ce phénomène est bien documenté dans la littérature, notamment par les travaux de Timmermans et al. (2021) et de Šiša (2022).

Un participant se distingue par un évitement actif des nouvelles relations plus engageantes (« *Ben est-ce que je les approche ? Je les approche pas ! Je les fuis !* »). Marqué par l'expérience du ghosting, il a adopté une stratégie de protection consistant à maintenir une distance émotionnelle et à éviter de s'investir pleinement dans des relations futures. Deux participantes ont adopté une « *diète affective* » temporaire, préférant se retirer des relations pour un certain temps. Une participante, quant à elle, anticipe une approche plus distante, sans pour autant renoncer totalement aux relations. Ces comportements d'évitement peuvent être liés à la théorie de l'attachement, où les individus ayant vécu des rejets douloureux peuvent adopter des stratégies d'évitement pour se protéger contre d'éventuels nouveaux traumatismes (Mikulincer & Shaver, 2018). Cet évitement peut mener à une accumulation de non-dits et de ressentiments, ce qui, à terme, affaiblit la relation. Timmermans et al. (2021) notent que l'absence de communication ouverte et honnête est l'une des principales raisons pour lesquelles les relations échouent, et le ghosting ne fait qu'accentuer cette tendance.

Cette méfiance peut être interprétée comme un mécanisme de défense, visant à protéger les individus de la douleur potentielle d'un nouvel abandon. signalé des difficultés accrues à faire confiance aux autres après leur expérience de ghosting. Ils sont devenus plus prudents et vigilants, constamment sur le qui-vive pour détecter des signes de désengagement ou de manipulation dans les nouvelles relations.

Ainsi nous pouvons mettre en avant un nouveau facteur : le **changement dans les critères de sélection** des partenaires. Mars, Lune, et Saturne ont modifié leurs critères de sélection des partenaires après avoir été ghostés, devenant plus sélectifs et attentifs aux « *red flags* » dès le début des interactions. Ce changement reflète une approche plus pragmatique et protectrice des nouvelles relations, visant à éviter les erreurs passées. Ce comportement est soutenu par les recherches de LeFebvre et al., 2019, qui montrent que les expériences de rejet peuvent entraîner une modification des attentes, augmentant la prudence et le besoin de sécurité dans les choix futurs.

Cependant, cela peut amener les individus à adopter des comportements d'évitement ou à rester dans des relations superficielles pour se protéger de la douleur potentielle (« *Au début de la relation, moi je vais être hyper distante quoi...* »). Timmermans et al. (2021) expliquent que le risque de cette stratégie de protection peut devenir un schéma répétitif, limitant la capacité des individus à établir des relations durables et satisfaisantes.

Par ailleurs, ces expériences de ghosting peuvent engendrer des schémas relationnels répétitifs, comme l'ont indiqué les témoignages de Soleil et de Vénus. Ceci nous conduit à notre seconde hypothèse, selon laquelle le ghosting pourrait entraîner un script répétitif. Les réactions des participants varient.

Vénus, par exemple, montre des signes clairs de répétition de ce schéma. Elle a commencé à adopter des comportements similaires à ceux de son ghoster, devenant plus distante et prenant davantage de temps pour répondre aux messages. Ce comportement peut être interprété comme une réaction automatique, une façon de se protéger de futures déceptions en reproduisant le même modèle d'évitement qu'elle a subi. Un comportement qui reflète le concept de scripts répétitifs décrit par Bandura (1977) et Navarro et al. (2021).

Cependant, les autres participants présentent des réponses plus nuancées. Soleil, Saturne, et Terre ont reconnu qu'ils pourraient ghoster quelqu'un, mais seulement dans des contextes spécifiques, justifiés par des besoins de protection personnelle. Par exemple, Terre a ghosté sa grand-mère pour se protéger d'une situation toxique, ce qui montre que dans son cas, le ghosting est perçu comme un mécanisme de défense dans des situations extrêmes, plutôt qu'un schéma répétitif de comportement relationnel.

Enfin, Lune et Neptune se distinguent en refusant de reproduire ce script. Elles insistent sur leur engagement à ne pas ghoster, préférant toujours fournir une explication, même si cela prend du temps. Leur choix de ne pas entrer dans ce cycle de ghosting démontre que la répétition du script n'est pas inévitable et que certains individus peuvent choisir de répondre à leurs expériences de manière plus constructive et transparente.

Cependant, au vu de nos résultats, il n'y a pas encore suffisamment de recul pour pouvoir anticiper avec certitude l'évolution de ces comportements dans le temps et donc de confirmer ou d'infirmer notre hypothèse de script répétitif.

Par ailleurs, le ghosting affecte également la manière dont les victimes communiquent dans leurs relations ultérieures, ce qui confirmerait partiellement l'hypothèse.

L'une des conséquences communicationnelles les plus directes du ghosting est la rupture de la boucle de feedback, essentielle à toute interaction humaine. Selon la théorie de la communication interpersonnelle de Barnlund (1970), la communication saine repose sur un échange constant de feedback, qui permet aux partenaires de s'ajuster et de comprendre les

besoins et attentes de l'autre. Lorsque le ghosting survient, cette boucle est brutalement interrompue, laissant l'autre personne dans une incertitude totale.

Après avoir été ghostées, de nombreuses personnes adoptent une communication plus réservée et moins spontanée, de peur de revivre la même expérience. Saturne a évoqué ce changement : « *Non, c'est juste que je me conditionne moi en fait, dès le départ, en me disant ben tu connais pas la personne qui est en face de toi et du jour au lendemain elle peut disparaître. Donc, t'emballe pas, quoi.* » Ce type de communication réservée est souvent un mécanisme de protection, mais il peut aussi rendre les relations futures moins authentiques et plus superficielles, limitant les possibilités de créer des liens profonds et significatifs. Ce changement peut se manifester par une réduction des échanges émotionnels ou par une tendance à éviter les discussions profondes, de peur de se retrouver vulnérable. Šiša (2022) souligne que cette modification de la communication peut affaiblir la qualité des relations futures, car les partenaires peuvent ne plus oser exprimer pleinement leurs sentiments ou leurs préoccupations.

La rupture soudaine et non communiquée du ghosting constitue une violation des attentes de réciprocité dans la communication, comme le souligne la théorie de la communication interpersonnelle de Wood (2015). Les participants, tels que Lune, Vénus, Mars et Saturne, ont décrit une perturbation significative de leurs attentes en matière de communication après avoir été ghostés. Saturne, par exemple, a mentionné une incertitude croissante quant à la manière d'interpréter les signaux non verbaux ou les silences dans les relations futures, un sentiment qui est étroitement lié à l'augmentation de l'anxiété relationnelle. Le ghosting modifie souvent les attentes et les comportements des ghostees dans leurs relations futures. Ce type de comportement est en lien avec les travaux de Forrai et al. (2023), qui suggèrent que les victimes de ghosting peuvent développer une hypervigilance aux signaux relationnels, influençant négativement leurs interactions et créant une pression excessive sur leurs partenaires (*i.e.* : *anticipation négative*).

Ce qui nous amène à un nouvel élément : une hypervigilance et une suranalyse des communications dans les relations futures. Cette hypervigilance, souvent liée à la peur de revivre le ghosting, peut rendre la communication future stressante et chargée d'incertitude. Elle peut également créer l'illusion d'un sentiment de contrôle, où l'individu pense pouvoir anticiper ou éviter une nouvelle expérience de ghosting en analysant minutieusement chaque interaction. Cependant, cette hypervigilance peut en réalité accentuer l'anxiété et miner la spontanéité et la confiance nécessaires à des relations saines, et peut même conduire à des dérives telles qu'un

hypercontrôle de la relation (*i.e.* : *comportements de stalking...*) (« *J'espionnais un peu les réseaux sociaux avec des...J'ai créé un faux compte. Et j'avais commencé à aller... à stalker comme on dit...les trucs de ses potes, les siens... etc. Et vu que c'est... enfin, comme si je voulais garder une sensation de contrôle... parce que je voulais tout savoir là...* »). Forrai et al. (2023) expliquent que cette tendance à suranalyser chaque interaction peut créer une pression excessive dans les relations, rendant difficile le maintien d'une communication fluide et naturelle. Nous pouvons émettre l'hypothèse qu'une relation inégalitaire pourrait en découler par la suite.

Par ailleurs, Vénus, a également rapporté avoir vécu un comportement **d'orbiting** de la part de son ghoster, où malgré l'absence totale de communication directe, le ghoster continuait à interagir indirectement en observant ses activités sur les réseaux sociaux, créant ainsi une présence silencieuse mais persistante qui ajoutait à la confusion et au stress post-rupture (« *Il préfère juste disparaître tout en étant là... et puis... d'un coup, il va mettre des like à toutes mes stories à la une parce que, ... il faut que je sache qu'il existe, quoi... Donc voilà...* »).

Pour terminer, nous pouvons observer que l'ensemble des conséquences émotionnelles, relationnelles et communicationnelles identifiées dans notre étude se manifestent chez l'ensemble des participants, mais pas de manière uniforme chez chaque individu. Ce constat peut être expliquée par plusieurs facteurs psychologiques et contextuels.

- **Type de personnalité** : les individus ayant une personnalité plus anxieuse ou sensible peuvent être plus susceptibles de ressentir intensément des émotions négatives comme la détresse, la confusion et la colère. À l'inverse, des personnes avec une personnalité plus résiliente ou détachée pourraient mieux gérer l'incertitude ou la déception, et être moins affectées par le ghosting ;
- **Style d'attachement** : les styles d'attachement, qui se développent dès l'enfance, jouent un rôle crucial dans la manière dont les individus gèrent les ruptures et les conflits relationnels. Par exemple, une personne avec un attachement anxieux peut ressentir un besoin plus intense de validation et d'explications, ce qui pourrait exacerber les sentiments de confusion et de détresse lorsque ces besoins ne sont pas satisfaits. À l'inverse, une personne avec un attachement évitant pourrait réagir en se détachant émotionnellement plus rapidement, minimisant ainsi certaines des conséquences émotionnelles ;

- **Investissement émotionnel** : les participants qui étaient plus investis émotionnellement dans la relation sont susceptibles de ressentir des conséquences émotionnelles plus intenses. Un attachement profond augmente la difficulté du processus de deuil, exacerbant des sentiments comme la tristesse, la confusion, et la baisse de l'estime de soi ;
- **Expériences passées** : les antécédents relationnels d'un individu peuvent également influencer sa réaction au ghosting. Par exemple, une personne ayant déjà vécu plusieurs abandons ou rejets pourrait être plus vulnérable à des réactions émotionnelles fortes comme la colère ou la frustration ;
- **Mécanismes de protection** : chaque individu développe des stratégies pour se protéger face à des situations stressantes. Certains peuvent avoir recours à des mécanismes de défense comme le déni ou la rationalisation pour minimiser la douleur, tandis que d'autres peuvent se laisser submerger par leurs émotions, ce qui explique pourquoi certaines conséquences émotionnelles peuvent être plus ou moins présentes chez différents participants ;
- **Support social** : le niveau de support social disponible pour une personne peut grandement influencer sa réaction au ghosting. Les individus entourés d'un réseau de soutien solide (amis, famille, collègues) sont plus susceptibles de trouver des moyens de gérer et de surmonter leur détresse émotionnelle. À l'inverse, une personne isolée socialement peut ressentir plus intensément les effets négatifs du ghosting, amplifiant ainsi des sentiments de solitude, de confusion, ou de rejet ;
- **Capacité d'adaptation (résilience)** : la résilience, ou la capacité à faire face et à se remettre des difficultés, varie d'une personne à l'autre. Certains individus possèdent des ressources internes plus fortes pour surmonter les événements stressants, y compris le ghosting, et peuvent donc rebondir plus rapidement après une telle expérience. Cette capacité est souvent liée à des traits de personnalité comme l'optimisme, la flexibilité cognitive, et l'autonomie émotionnelle.

Ces trois dernières explications nous permettent de passer à la dernière question de recherche.

Troisième question de recherche

« Quelles sont/ont été les stratégies de coping mobilisées pendant ou après un ghosting ? »

Utilisation de ressources plus personnelles que thérapeutiques

L'hypothèse selon laquelle les victimes de ghosting auraient tendance à privilégier des ressources personnelles plutôt que thérapeutiques a été partiellement confirmée dans notre étude, bien que les résultats révèlent une réalité plus nuancée. En effet, le soutien social a été une ressource partagée parmi les participants, mais avec certaines réserves importantes. Plusieurs ghostees ont exprimé une **peur d'inquiéter leurs proches**, de subir des **jugements** ou de ne pas être **compris** en raison du manque de connaissance sur le sujet. Cette appréhension a conduit certains participants à se renfermer sur eux-mêmes, réduisant ainsi l'efficacité du soutien social comme ressource.

Contrairement à l'hypothèse initiale, les **ressources thérapeutiques** ont été plus largement utilisées que prévu (avec dans certains cas, une augmentation du nombre de séances ou des séances plus rapprochées, lorsque le participant consultait déjà avant ghosting). Les participants ont trouvé dans la thérapie un espace sécurisé pour explorer et traiter leurs émotions sans craindre le jugement, ce qui leur a permis de mieux comprendre et surmonter leur expérience de ghosting.

Reprise de contact avec le ghoster et son influence

L'hypothèse selon laquelle la reprise de contact avec le ghoster aurait une influence positive sur le processus de réparation émotionnelle a été largement infirmée par les résultats de notre étude. La majorité des participants a décidé de ne pas reprendre contact avec leur ghoster, reconnaissant que cela n'apporterait rien de positif à leur processus de guérison.

Deux participants a constaté que **reprendre contact avec leur ghoster** n'a pas permis de réparer les blessures émotionnelles ou de trouver la clôture qu'ils recherchaient. Ce constat s'explique par le fait que le ghosting, en lui-même, est une rupture de communication et de confiance, et reprendre contact ne résout pas ces problèmes fondamentaux.

Toutefois, il est important de noter une exception significative : pour une participante, la reprise de contact a permis **d'adoucir la rupture** en lui donnant l'espoir d'atteindre une forme de clôture. Dans ce cas spécifique, le dialogue pourrait offrir une opportunité de compréhension mutuelle, permettant à la victime de contextualiser la rupture et de clôturer cette période de manière plus satisfaisante.

Croissance personnelle et résilience

L'utilisation de l'**outil analogique** a également joué un rôle significatif dans le processus de guérison. Cette technique a permis aux participants de **libérer leurs émotions** et de **prendre conscience de leur cheminement** depuis le ghosting. En revisitant des moments marquants de leur expérience, ils ont pu intégrer ces souvenirs dans un récit plus cohérent, facilitant ainsi leur résilience et leur croissance personnelle. Et ce, malgré les défis émotionnels rencontrés. Le fait de surmonter l'expérience du ghosting leur a permis de développer une meilleure compréhension d'eux-mêmes et d'acquérir de nouvelles perspectives sur leurs relations futures. Cette résilience se traduit par un processus d'apprentissage et de renforcement personnel, où les participants ont réussi à trouver du positif dans leur expérience, transformant une situation douloureuse en une opportunité de développement personnel.

Pour aller plus loin

À l'issue de notre mémoire portant sur le phénomène du ghosting dans les relations amoureuses, nous avons constaté l'ampleur de ses conséquences. Après avoir approfondi nos recherches dans la littérature et en les mettant en parallèle avec les témoignages de notre étude, il est devenu évident que cette problématique nécessite une attention particulière. L'effet de l'outil utilisé lors des entretiens qualitatifs, a attiré tout particulièrement notre attention et a clairement mis en évidence que ce sujet est encore trop peu présent dans la sphère publique. Les études n'ont pas encore permis d'initier des mesures de prévention qui permettraient aux personnes concernées de se sentir moins seules, donc légitimées et outillées pour faire face à ces changements de dynamiques relationnelles. C'est pourquoi nous avons décidé de mettre en place un projet de prévention visant à sensibiliser et informer sur les effets néfastes du ghosting et à promouvoir une communication plus ouverte et honnête dans les relations.

Pour ce faire, nous aimerions élaborer un fascicule d'information qui fournira une brève explication de ce qu'est le ghosting, suivie d'une liste des conséquences qu'il engendre. Nous inclurons des témoignages de participants. Nous pensons qu'il est essentiel de faire prendre conscience de la douleur et de la confusion que cette pratique peut causer. En outre, le fascicule contiendra des conseils pratiques et des exemples concrets afin de légitimer le ressenti des personnes et faciliter la communication.

Enfin, afin d'encourager des échanges constructifs, nous proposerons un jeu de cartes de discussion. Les thèmes abordés seront : « *Scénarios de ghosting* », « *Le couple* », « *Les*

émotions », « *La communication* », « *La rupture – le conflit* » ... Cet outil ludique pourra servir de base à des dialogues enrichissants, permettant aux participants d'explorer leurs émotions, de partager leurs expériences et de développer des stratégies de communication. Il pourra être utilisé lors de groupes de discussion (*i.e. : tirer une carte et en discuter en petits groupes, favorisant l'échange d'idées et d'expériences*) ou lors d'exercices de rôle (*i.e. : mettre en scène des scénarios en utilisant les cartes pour permettre aux participants de pratiquer leurs réponses et d'apprendre à gérer ces situations de manière constructive*).

Nous espérons qu'à travers ce projet, nous pourrions contribuer à établir des relations plus saines et éclairées, où le respect et la communication priment sur l'évitement et le silence, mais également à renforcer des compétences interpersonnelles essentielles pour des relations plus saines.

Forces et limites de la recherche

Forces

1. **Sujet d'actualité et pertinent** : le ghosting est un phénomène de plus en plus fréquent dans les relations modernes, notamment avec l'essor des applications de rencontre. En étudiant ce sujet, nous abordons une problématique contemporaine qui touche un grand nombre de personnes ;
2. **Approche qualitative riche et variée** : en intégrant les témoignages des participants, nous apportons une dimension humaine et émotionnelle à notre étude. Cela permet de comprendre en profondeur les expériences individuelles et les nuances des conséquences du ghosting, offrant ainsi une vision riche et nuancée du phénomène. De plus, l'utilisation d'un **outil analogique** a enrichi cette approche qualitative en permettant aux participants de revisiter et d'exprimer visuellement leur parcours émotionnel ;
3. **Ancrage théorique solide** : notre étude s'appuie sur un cadre conceptuel défini, incluant des références à des théories et recherches contemporaines sur la communication, le rejet, et les dynamiques relationnelles ;
4. **Éclairage sur un sujet peu exploré** : le ghosting, bien que fréquemment discuté dans les médias, est encore relativement peu étudié dans la littérature scientifique. Notre

travail tente d'apporter une contribution à ce domaine en fournissant des données empiriques et des interprétations théoriques sur ses conséquences ;

5. **Prévention** : elle permet d'aborder les enjeux liés au sujet étudié de manière proactive et de proposer des solutions concrètes pour éviter les conséquences négatives identifiées.

Limites

1. **Échantillon limité** : comme dans de nombreuses études qualitatives, la taille de notre échantillon pourrait être considérée comme une limite. Un échantillon plus large ou plus diversifié pourrait offrir une vision encore plus représentative des expériences liées au ghosting ;
2. **Généralisation des résultats** : en raison de la nature qualitative de notre étude et de la taille de l'échantillon, les résultats ne sont pas nécessairement généralisables à l'ensemble de la population. Les expériences et perceptions du ghosting peuvent varier en fonction de facteurs tels que l'âge, le genre, la culture ou le contexte relationnel, ce qui limite la portée de nos conclusions ;
3. **Biais des participants** : les témoignages recueillis sont basés sur des perceptions personnelles, qui peuvent être influencées par des biais de mémoire, des émotions intenses ou le besoin de donner du sens à une expérience difficile. Cela peut affecter l'objectivité des données et doit être pris en compte dans l'interprétation des résultats. De plus, nous avons inclus comme critère d'inclusion la présence d'une relation significative, en supposant que cela conduirait à des impacts, bien que le ghosting puisse également entraîner des conséquences perçues de façon plus positives ;
4. **Absence d'approche longitudinale** : notre étude se concentre sur les expériences et les impacts immédiats du ghosting. Une approche longitudinale, suivant les participants sur une période plus longue, aurait pu fournir des informations supplémentaires sur l'évolution des conséquences émotionnelles, relationnelles et communicationnelles au fil du temps ;
5. Pour terminer, nous avons choisi de nous intéresser **spécifiquement aux ghostees** pour explorer les conséquences de cette expérience, en vue de développer un travail thérapeutique par la suite. Cependant, il est évident que pour comprendre pleinement le phénomène du ghosting, il serait important d'étudier les deux parties impliquées afin d'apporter une vision plus complète et équilibrée du phénomène.

Conclusion

Ce mémoire a permis d'explorer en profondeur le phénomène de ghosting, en particulier dans le contexte des relations amoureuses nouées via des applications de rencontre. À travers une analyse détaillée, nous avons examiné les implications psychologiques, relationnelles et communicationnelles de cette pratique de plus en plus répandue.

Le ghosting, en tant que forme de rupture brusque et unilatérale, se distingue par son caractère ambigu et non verbal, laissant souvent les victimes dans un état de confusion et de détresse émotionnelle. Cette recherche a mis en lumière les divers impacts négatifs que le ghosting peut engendrer, notamment une baisse de l'estime de soi, un sentiment de trahison, et une difficulté à clore le processus de deuil amoureux. Les résultats obtenus montrent que cette forme de rejet, bien que facilitée par les technologies modernes, n'est pas sans conséquences durables sur les individus concernés. Face à ces conséquences qu'il ne faut surtout pas sous-estimer, il est essentiel d'agir et de sensibiliser les gens aux impacts du ghosting. Il est crucial de ne pas banaliser cette pratique, car ce dont on ne parle pas risque de rester ignoré.

Les perspectives théoriques et pratiques développées dans ce travail mettent en évidence l'importance d'une prise en charge adaptée des patients ayant subi un ghosting. Il est crucial pour les professionnels de la santé mentale de reconnaître la spécificité de cette expérience, en offrant un soutien qui permette aux individus de surmonter les conséquences psychologiques du ghosting et de rétablir leur capacité à s'engager dans de futures relations.

De plus, ce mémoire a également mis en avant la nécessité de développer des initiatives de prévention visant à sensibiliser le public aux risques associés au ghosting et à promouvoir des comportements relationnels plus respectueux et responsables. L'éducation et la communication autour de ces enjeux peuvent contribuer à réduire la prévalence du ghosting et à encourager des ruptures plus saines, basées sur la communication et le respect mutuel.

Enfin, cette étude appelle à un approfondissement des recherches sur le ghosting, notamment en explorant les mécanismes de résilience et les stratégies de coping qui peuvent atténuer l'impact de cette forme de rupture. Comprendre ces dynamiques est essentiel pour développer des interventions thérapeutiques efficaces et pour mieux accompagner les personnes touchées par ce phénomène.

Bibliographie

- *8 Modèles de communication : comment ils fonctionnent.* (2024, 26 mars). Apprendre Avec Pumble. https://pumble.com/learn/fr/communication/communication-models/#7_Barnlunds_transactional_model_of_communication
- Adida, S. (2021). Ghosting : Comment réagir et faire face au silence ? <https://www.passeportsante.net/>.
<https://www.passeportsante.net/fr/psychologie/Fiche.aspx?doc=ghosting-reagir-faire-face-silence#:~:text=Une%20solution%20est%20de%20partager,de%20r%C3%A9ponse%20de%20sa%20part.>
- Admin. (2024, 9 juin). Barnlund's transactional model of communication with Example - The Strategy Story. *The Strategy Story - Simplifying Business Strategies*. <https://thestrategystory.com/blog/barnlunds-transactional-model-of-communication-with-example/>
- Astleitner, H., Bains, A., & Hörmann, S. (2022). The effects of personality and social media experiences on mental health : Examining the mediating role of fear of missing out, ghosting, and vaguebooking. *Computers In Human Behavior*, 138, 107436. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107436>
- Brassard, A., Dubé, M., Gehl, K., & Lecomte, T. (2018). Attachement amoureux, symptômes dépressifs et comportements suicidaires en contexte de rupture amoureuse. *Santé Mentale Au Québec*. <https://doi.org/10.7202/1048899ar>
- Businaro, S. (2022). Ghosting : le nouveau mode de rupture 2.0. *RTBF*. <https://www.rtbef.be/article/ghosting-le-nouveau-mode-de-rupture-20-10995051>
- Cerclé, A., & Somat, A. (2021). *Psychologie sociale : Cours et exercices corrigés*.
- Cody, M. J. (1982). A typology of disengagement strategies and an examination of the role intimacy, reactions to inequity and relational problems play in strategy selection. *Communication Monographs*, 49(3), 148-170. <https://doi.org/10.1080/03637758209376079>
- Collins, T., & Gillath, O. (2012). Attachment, breakup strategies, and associated outcomes : The effects of security enhancement on the selection of breakup strategies. *Journal Of Research In Personality*, 46(2), 210-222. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.01.008>
- Cuofano, W. I. G. (2024, 1 juillet). *Qu'est-ce que le modèle transactionnel de communication ? Modèle transactionnel de communication en bref*. FourWeekMBA. <https://fourweekmba.com/fr/mod%C3%A8le-transactionnel-de-communication/#:~:text=Le%20mod%C3%A8le%20transactionnel%20de%20communic>

[ation%20est%20un%20mod%C3%A8le%20de%20communication,un%20exp%C3%A9diteur%20et%20un%20destinataire.](#)

- David, G., & Cambre, C. (2016). Screened Intimacies : Tinder and the Swipe Logic. *Social Media And Society*, 2(2), 205630511664197. <https://doi.org/10.1177/2056305116641976>
- Déage, M. (2020). Marie BERGSTRÖM, Les nouvelles lois de l'amour : sexualité, couple et rencontres au temps du numérique, Paris, La Découverte, 2019, 220 p. *Réseaux*, N°219(1), 241. <https://doi.org/10.3917/res.219.0241>
- Di Santo, J. M., Montana, D., & Nolan, K. (2022). To Ghost or To Be Ghosted : An Examination of the Social and Psychological Correlates Associated with Ghosting. *EvoS Journal : The Journal Of The Evolutionary Studies Consortium*, 43-62.
- Duportail, J. (2019). *L'Amour sous algorithme* (Goutte d'or).
- Elad, B. (2023, 1 mai). Tinder Statistics & # 8211 ; by users, demographic, match rate, country, usage and social media traffic. *Enterprise Apps Today*. <https://www.enterpriseappstoday.com/stats/tinder-statistics.html>
- Fischer, G. (2020). *Les concepts fondamentaux de la psychologie sociale*.
- Forrai, M., Koban, K., & Matthes, J. (2023). Short-Sighted Ghosts. Psychological Antecedents and Consequences of Ghosting Others within Emerging Adults' Romantic Relationships and Friendships. *Telematics And Informatics*, 80, 101969. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101969>
- Freedman, G., Powell, D. N., Le, B., & Williams, K. D. (2022). Emotional experiences of ghosting. *The Journal Of Social Psychology*, 1-20. <https://doi.org/10.1080/00224545.2022.2081528>
- Grondin, V. (2011, août 1). *Rapport d'intervention Après la pluie . . . Le beau temps ! : programme de prévention universelle du deuil pathologique post-ruptures amoureuses chez les adolescents de 15 à 17 ans*. <https://hdl.handle.net/1866/8537>
- Gruber, H., & Oepen, R. (2018). Emotion Regulation Strategies and Effects in Art-making : A Narrative Synthesis. *Arts In Psychotherapy*, 59, 65-74. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.12.006>
- Heude, S. (2024, 19 avril). *Définition communication - O& # 039 ; communication*. <https://www.o-communication.com/communication/definition-communication/>
- Hinge. (2021, 15 décembre). Ghosting - hinge - medium. *Medium*. <https://medium.com/@hingeapp/ghosting-d3248b07bc5f>

- Jahrami, H., Saif, Z., Chen, W., Helmy, M., Ghazzawi, H. A., Jahrami, H., Pires, G. N., Bragazzi, N. L., Pandi-Perumal, S. R., & Seeman, M. V. (2023). Development and validation of a questionnaire (GHOST) to assess sudden, unexplained communication exclusion or “ghosting”; *Heliyon*, 9(6), e17066. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e17066>
- Koessler, R. B., Kohut, T., & Campbell, L. (2019). When your Boo becomes a ghost : The association between breakup strategy and breakup role in experiences of relationship dissolution. *Collabra*, 5(1). <https://doi.org/10.1525/collabra.230>
- Konings, F., Sumter, S., & Vandenbosch, L. (2023). It’s not You, it’s Me : Experiences with Ghosting on Mobile Dating Applications and Belgian Emerging Adults’ Self-Esteem. *Sexuality And Culture*. <https://doi.org/10.1007/s12119-023-10065-3>
- Landecy, C. (2023, 16 mai). Baby-boomers, gé ; né ; rations X, Y, Z et Alpha : qu’est-ce qui les distingue ? *blog.hubspot.fr*. <https://blog.hubspot.fr/marketing/baby-boomers-generations-x-y-z-alpha>
- Leary, M. R., Koch, E. J., & Hechenbleikner, N. R. (2006). Emotional responses to interpersonal rejection. Dans *Oxford University Press eBooks* (p. 144-166). <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195130157.003.0006>
- LeFebvre L. (2017). Phantom Lovers : Ghosting as a Relationship Dissolution Strategy in the Technological Age. *ResearchGate*. https://www.researchgate.net/publication/317576909_Phantom_Lovers_Ghosting_as_a_Relationship_Dissolution_Strategy_in_the_Technological_Age
- LeFebvre, L. E., Allen, M., Rasner, R. D., Garstad, S., Wilms, A., & Parrish, C. (2019). Ghosting in Emerging Adults’ Romantic Relationships : The Digital Dissolution Disappearance Strategy. *Imagination, Cognition And Personality*, 39(2), 125-150. <https://doi.org/10.1177/0276236618820519>
- Lusso. (2020). Définition : les « millennials » , qui sont-ils ? *Agence LUSSO*. <https://lusso.fr/definition-marketing-digital/definition-millennials/>
- Marc, E., & Picard, D. (2020). *Relations et communications interpersonnelles*.
- Mariage, A. (2001). Stratégies de coping et dimensions de la personnalité : étude dans un atelier de couture. *Le Travail Humain*, 64(1), 45. <https://doi.org/10.3917/th.641.0045>
- Medina-Bravo, P. M., Blanco-Fernández, V., Larrea, O., & Alsina, M. R. (2022). Tinder un-choosing. The six stages of mate discarding in a patriarchal technology. *Feminist Media Studies*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/14680777.2022.2099928>

- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2018). Attachment Theory as a Framework for Studying Relationship Dynamics and Functioning. Dans *Cambridge University Press eBooks* (p. 175-185). <https://doi.org/10.1017/9781316417867.015>
- Monbourquette, J. (2020). *Aimer, perdre, et grandir*.
- Moreau, A. (2023). Générations X, Y et Z, qui sont-elles ? *Eurécia*. <https://www.eurecia.com/blog/generations-x-y-z-sont-elles/>
- Navarro, R., Rubio, E. L., Jiménez, S. Y., & Villora, B. (2020). Psychological Correlates of Ghosting andBreadcrumbing Experiences : A Preliminary Study among Adults. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(3), 1116. <https://doi.org/10.3390/ijerph17031116>
- Navarro, R., Rubio, E. L., Jiménez, S. Y., & Villora, B. (2021). Individual, interpersonal and relationship factors associated with ghosting intention and behaviors in adult relationships : Examining the associations over and above being a recipient of ghosting. *Telematics And Informatics*, 57, 101513. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101513>
- Ortelli, F. (2021). *Nos coeurs sauvages : Enquête sur le vertige du choix amoureux*. ARKHE EDITIONS.
- Pancani, L., Aureli, N., & Riva, P. (2022). Relationship dissolution strategies : Comparing the psychological consequences of ghosting, orbiting, and rejection. *Cyberpsychology*, 16(2). <https://doi.org/10.5817/cp2022-2-9>
- Petric, D. (2023). Potential Detrimental Health and Social Effects of Ghosting. *Zenodo (CERN European Organization For Nuclear Research)*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7755685>
- Protais, M. (2023). Tame, l'appli qui interdit le ghosting crée le malaise. *L'ADN*. <https://www.ladn.eu/tech-a-suivre/tame-lappli-qui-interdit-le-ghosting-cree-le-malaise/>
- Reid, R. (2018, 26 octobre). Dating app Badoo creates « anti ghosting » feature. *Metro*. <https://metro.co.uk/2018/10/26/dating-app-creates-anti-ghosting-feature-8077977/>
- Renac, A., & Renac, A. (2022). Le ghosting, une violence psychologique 2.0 qui se banalise. *L'Éclairer Fnac*. <https://leclairer.fnac.com/article/62001-le-ghosting-une-violence-psychologique-2-0-qui-se-banalise/>
- Riou-Milliot, S. (2017, 20 juin). De la rupture amoureuse au stress post-traumatique. *Sciences et Avenir*. https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cerveau-et-psy/une-prise-en-charge-du-stress-post-traumatique-applique-aux-peines-de-coeur_113944

- Rodgers, R. F. (2021). Hetsroni, A., & Tuncez, M. (2019). It happened on Tinder : Reflections and studies on internet-infused dating. Amsterdam : Institute of Network Cultures. 214 pages. *Communications*, 0(0). <https://doi.org/10.1515/commun-2020-0049>
- Savino, T. (2021). *Troubles psychosomatiques*. Clinique Psychiatrique des Portes de L'Eure. https://www.clinique-portes-eure.com/troubles-psychosomatiques-r_59.html#:~:text=Le%20terme%20psychosomatique%20d%C3%A9signe%20des,ils%20sont%20en%20constante%20interaction.
- Scal (2017). Une logique de la communication. Cours de psychologie systémique
- Scal (2024). Le deuil. Méthode d'action systémique – note de cours (Partim 2)
- Šiša, A. (2022). Ghosting as a technologically assisted exit strategy on mobile dating apps. *Anthropological Notebooks*, 28(2), 2232-3716. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7497811>
- Spielmann, S. S., MacDonald, G., Maxwell, J. A., Joel, S., Peragine, D., Muise, A., & Impett, E. A. (2013). Settling for less out of fear of being single. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 105(6), 1049-1073. <https://doi.org/10.1037/a0034628>
- Statista. (2023, 24 janvier). *Répartition des lieux de rencontre des Français en couple depuis moins d'un an 2021*. <https://fr.statista.com/statistiques/881297/premiere-rencontre-couple-lieux-homme-france/#:~:text=Le%20premier%20lieu%20de%20rencontre,que%20d%C3%A9di%C3%A9%20%C3%A0%20la%20rencontre>.
- Thompson, R. (2021, 29 octobre). Tinder's ghosting graveyard helps you craft a text to the person you ghosted. *Mashable*. <https://mashable.com/article/tinder-ghosting-graveyard>
- Timmermans, E., & Courtois, C. (2018). From swiping to casual sex and/or committed relationships : Exploring the experiences of Tinder users. *The Information Society*, 34(2), 59-70. <https://doi.org/10.1080/01972243.2017.1414093>
- Timmermans, E., Hermans, A., & Oprea, S. J. (2020). Gone With the Wind : Exploring mobile daters' ghosting experiences. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 38(2), 783-801. <https://doi.org/10.1177/0265407520970287>
- Tinder. (s. d.). *Tout ce que tu as toujours voulu savoir sur Tinder | Tinder*. <https://tinder.com/fr/faq>
- Trudel, M. (2020, 16 mai). *Le ghosting sur les sites de rencontre - GoSeeYou*. GoSeeYou. <https://goseeyou.app/le-ghosting-sur-les-sites-de-rencontre/>
- Turkle, S. (2011). *Alone together : Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books (AZ).

- Turner, A. (2022, 7 juillet). What is ghosting ? Millennial Dating App Statistics Study. *BankMyCell*. <https://www.bankmycell.com/blog/what-is-ghosting-someone>
- Viallard, M. (2015). *Accompagner une personne en soin palliatif et son entourage*.
- Watzlawick, P. (2014). *Une logique de la communication*.
- *What to do when you've been Ghosted, with Jennice Vilhauer, PhD.* (s. d.). [https://www.apa.org. https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/ghosting](https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/ghosting)
- Wikipedia. (2023, août 22). *Barnlund's model of communication*. https://en.wikipedia.org/wiki/Barnlund%27s_model_of_communication
- Wise, J. (2023). Tinder statistics 2023 : How many people use Tinder ? - EarthWeb. *EarthWeb*. <https://earthweb.com/tinder-statistics/>
- Wood, J. T. (2015). *Interpersonal communication : everyday encounters*. Cengage Learning.

Annexes

Partie 1

Annexe 1 : Tableau des applications de rencontres et réseaux sociaux

Tableau 1. Les applications de rencontres présentes dans ce mémoire

1. Tinder	
	TINDER est célèbre pour son système de balayage à droite ou à gauche pour aimer ou passer les profils. Il est idéal pour les rencontres occasionnelles et a une immense base d'utilisateurs à travers le monde.
2. Fruitz	
	FRUITZ permet aux utilisateurs de choisir des fruits pour symboliser leurs intentions (par exemple, une pêche pour des rencontres sérieuses, une cerise pour des relations à court terme).
3. Badoo	
	BADOO est connu pour ses fonctionnalités de recherche de personnes à proximité et ses appels vidéo. Il a une large base d'utilisateurs en Europe mais souffre parfois de faux profils.
4. Happn	
	HAPPN montre les profils des personnes que vous avez croisées dans la vraie vie, vous permettant de les retrouver et de les contacter via l'application.
5. Bumble	
	Sur BUMBLE, ce sont les femmes qui font le premier pas. L'application met également en avant des fonctionnalités pour faire des amis et des contacts professionnels.
6. Hinge	
	HINGE se concentre sur la création de connexions significatives en utilisant des profils détaillés et des invites pour démarrer des conversations.
7. Meetic	
	MEETIC est une plateforme de rencontre sérieuse, populaire en Europe, avec des événements organisés pour rencontrer d'autres célibataires.
8. Her	
	HER est une application de rencontres et de réseautage sociale dédiée aux femmes LGBTQ+. Elle propose des événements et des groupes de discussion pour faciliter les connexions.

9. Grindr	
	GRINDR est une application pour les hommes gays, bisexuels, trans et queer, connue pour son interface de géolocalisation qui permet de trouver des correspondances à proximité.
10. Connected2Me	
	CONNECTED2ME permet aux utilisateurs de créer des profils anonymes pour discuter et rencontrer de nouvelles personnes sans révéler leur identité.
11. Facebook Rencontres (Facebook Dating)	
	FACEBOOK RENCONTRES est une fonctionnalité intégrée à Facebook permettant aux utilisateurs de créer un profil de rencontre distinct et de trouver des correspondances basées sur leurs intérêts et préférences.

Tableau 2. Les réseaux sociaux présents dans ce mémoire

1. Facebook	
	FACEBOOK est une plateforme de réseautage social permettant aux utilisateurs de se connecter avec des amis, de partager des photos, des vidéos, des mises à jour et de rejoindre des groupes d'intérêt.
2. Instagram	
	INSTAGRAM est une plateforme de partage de photos et de vidéos, avec une forte emphase sur les contenus visuels et les stories éphémères.
3. Snapchat	
	SNAPCHAT est une application de messagerie multimédia permettant aux utilisateurs d'envoyer des photos et des vidéos qui disparaissent après avoir été vues. Elle est connue pour ses filtres et ses stories.
4. TikTok	
	TIKTOK est une plateforme de partage de vidéos courtes où les utilisateurs peuvent créer, éditer et partager des vidéos de 15 secondes à 3 minutes, souvent accompagnées de musique.
5. WhatsApp	
	WHATSAPP est une application de messagerie instantanée qui permet aux utilisateurs d'envoyer des messages texte, des photos, des vidéos, des documents et de passer des appels vocaux et vidéo.
6. Telegram	
	TELEGRAM est une application de messagerie qui met l'accent sur la vitesse et la sécurité, offrant des messages chiffrés et des fonctionnalités de chat en groupe.

Annexe 2 : Schémas de communication

Figure 2. La communication transactionnelle, adapté de Barnlund (1970)

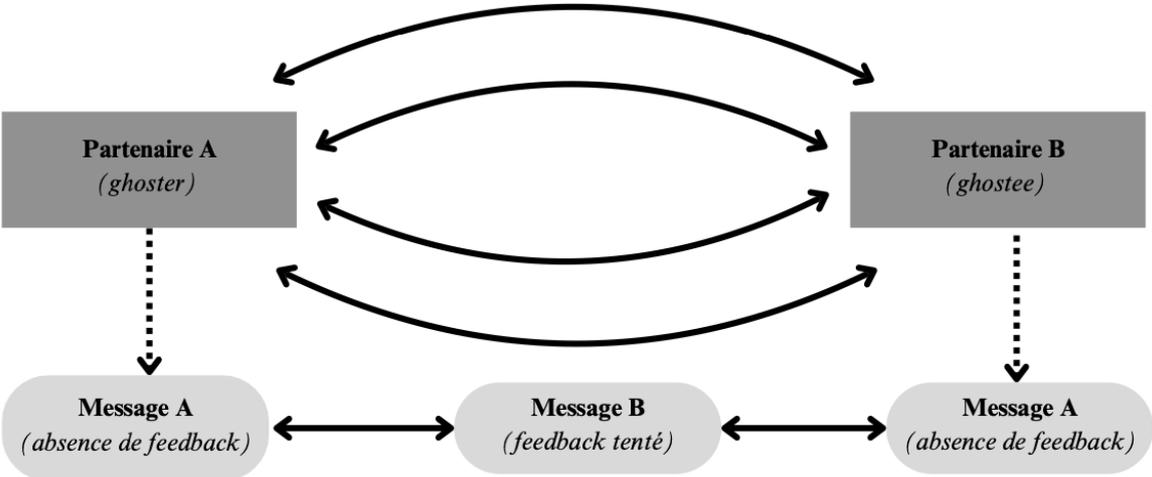
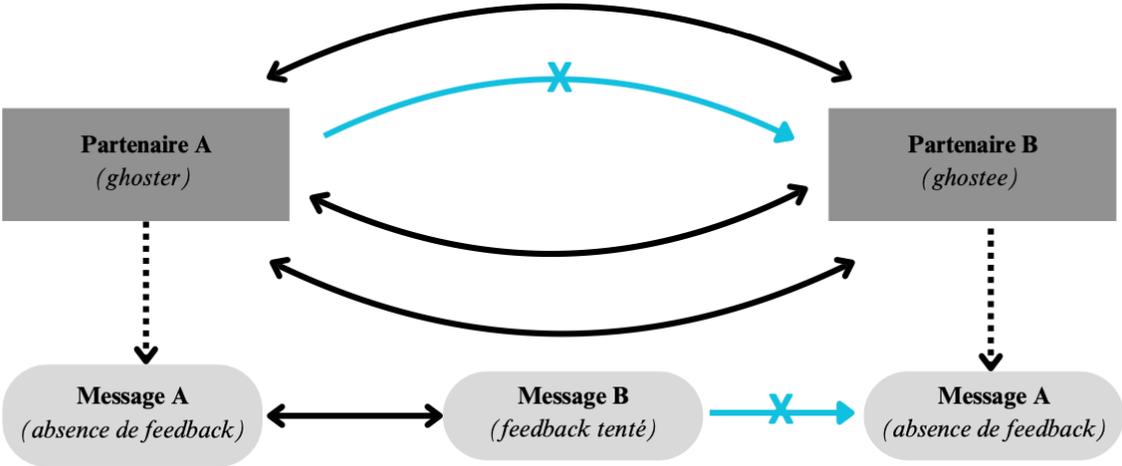


Figure 3. La communication transactionnelle, interrompue par le ghosting (adapté par Baltaci, 2024)



Annexe 3 : Schémas

Figure 4. Traduction personnelle du « Modèle de stratégies de désengagement de Baxter (1985). »

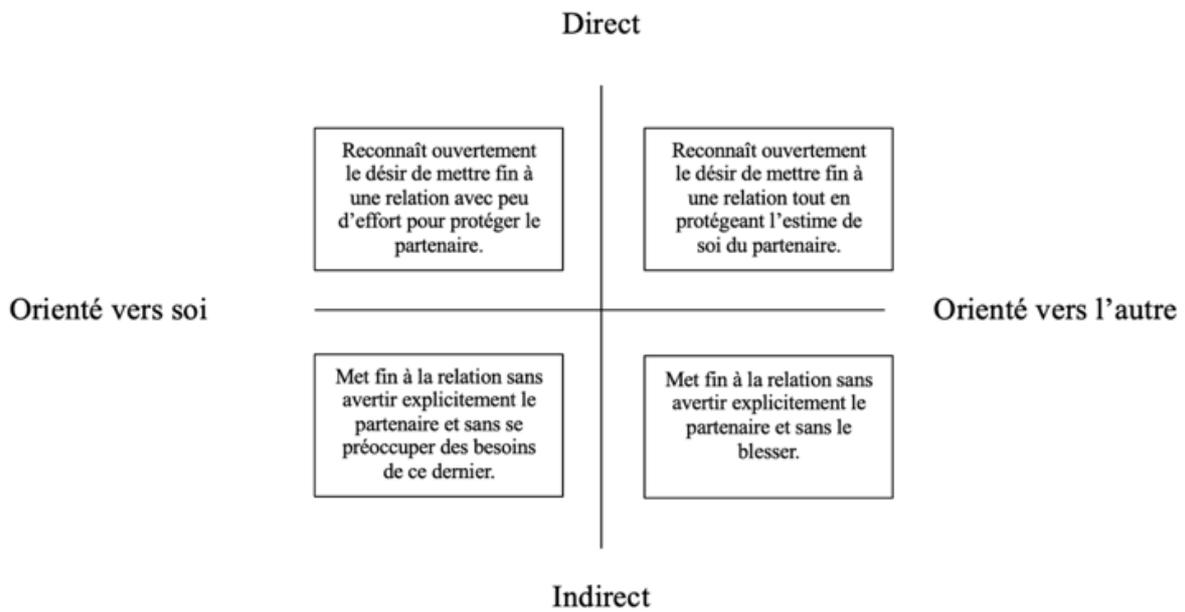
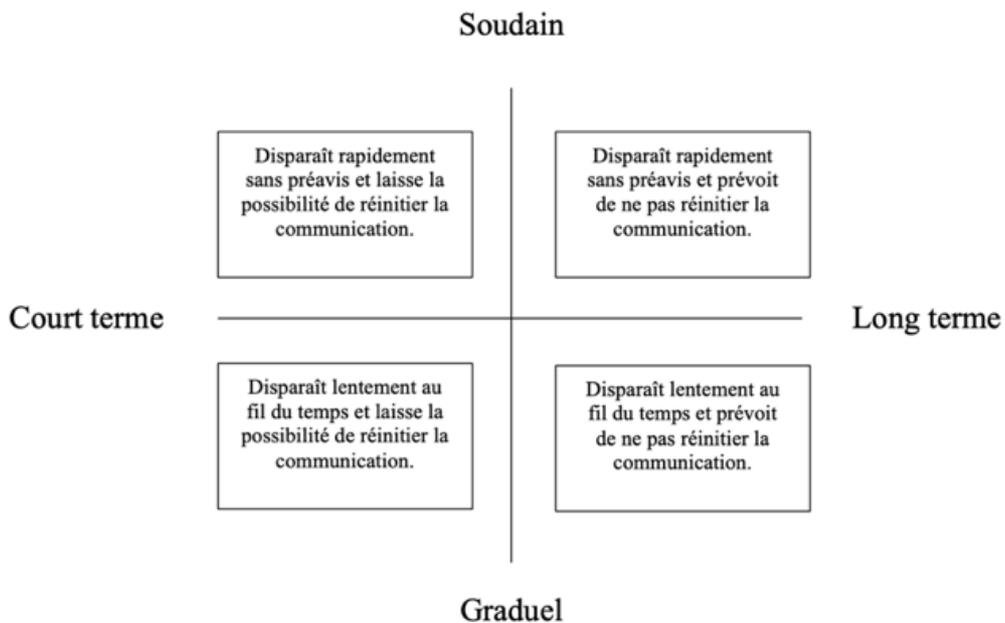


Figure 5. Traduction personnelle du « Modèle de stratégies indirectes de désengagement du ghosting, LeFebvre, (2019). »



Annexe 4 : Ressources mises en place par les applications de rencontres

Tableau 3. Les ressources mises en place pour contrer le ghosting

	Ressources mises en place
« Snack »	<ul style="list-style-type: none"> • Fonction « anti-fantôme » rendant invisibles les profils des utilisateurs pratiquant régulièrement le ghosting ; • Signalement des ghosters par d'autres utilisateurs ; • Sanctions comme une visibilité réduite dans l'onglet « découverte » ;
« GoSeeYou »	<ul style="list-style-type: none"> • Rejet du ghosting avec possibilité de signaler les contrevenants ; • Bannissement de l'application après trois dénonciations ; • Touche « anti-ghosting » dans chaque fenêtre de conversation, envoyant un message de clôture et bloquant la conversation ;
« Hinge »	<ul style="list-style-type: none"> • Fonction « Nous nous sommes rencontrés » qui envoie un message pour vérifier si un rendez-vous a eu lieu et s'il y en aura un autre ; • Fonctionnalité « Your turn » qui notifie les utilisateurs quand c'est leur tour de répondre ;
« Tame »	<ul style="list-style-type: none"> • Validation de règles avant d'accéder au contenu ; • Obligation de clore poliment une conversation avant d'en entamer une nouvelle ; • Invitation à parcourir toutes les photos et de répondre à un « questionnaire » avant de passer au profil suivant ;
« Badoo »	<ul style="list-style-type: none"> • Notification aux utilisateurs après trois jours de silence ; • Suggestions de réponses pratiques et polies pour clore les conversations ; • Blog avec des articles de sensibilisation et de prévention sur le ghosting ;
« Bumble »	<ul style="list-style-type: none"> • Rubrique « Aide » avec un onglet « Confidentialité et sécurité » expliquant le ghosting et proposant des conseils ; • Légitimation du ghosting dans certains cas de comportements déplacés ; • Campagne événementielle « No Ghosting on Bumble » avec une « experte en ghosting » offrant soutien et conseils ;
« Tinder »	<ul style="list-style-type: none"> • Outil « Ghosting Graveyard » permettant aux utilisateurs de reprendre contact avec une personne ghostée ; • Génération de messages « brise-glace » pour reprendre contact. • Onglet « Sécurité » comprenant les règles de la communauté, des conseils de sécurité, et des explications sur le signalement de profils ; • Webzine Swipe Life avec des articles dédiés au ghosting.

Annexe 5 : Lettre d'information



Faculté de Psychologie, Logopédie et des Sciences de l'Education

Comité d'éthique

PRESIDENTE : Fabienne COLLETTE

SECRETAIRE : Annick COMBLAIN

Formulaire d'information au volontaire

Titre de la recherche

« Le phénomène de ghosting : analyse du vécu personnel et relationnel des utilisateurs d'applications de rencontre qui sont confrontés au ghosting »

Chercheuse responsable

Céline BALTACI

Promotrice

Thérèse SCALI

Service de Clinique Systémique

Université de Liège

Département de Psychologie

Quartier Agora, Place des Orateurs, 2

4000 Liège

Therese.Scali@uliege.be

04/366.23.21

DESCRIPTION DE L'ETUDE

Vous êtes invités à participer à un projet de recherche du Service de Psychologie Systémique et Psychopathologie Relationnelle de l'Université de Liège portant sur le vécu d'utilisateurs d'applications de rencontre ayant vécu un ghosting.

Une récente étude a mis en lumière que le premier lieu de rencontre des couples récemment formés en France est internet, mais les réseaux sociaux sont également de plus en plus utilisés pour mettre fin à une relation. Ainsi, le recours aux nouvelles technologies engendre des modalités de ruptures particulières, dont le ghosting. Cette pratique est définie comme : « l'acte de disparaître, du jour au lendemain, et de cesser toute forme de communication, sans explication ni justification ». En effet, ce phénomène est de plus en plus courant dans les relations amoureuses modernes. Selon une étude menée par la société de rencontre en ligne eHarmony, 50% des personnes interrogées ont déclaré avoir été avoir ghostées au moins une fois dans leur vie. Parmi ces personnes, 25% ont été ghostées plus d'une fois. Une autre étude révèle que 69% des participants ont déclaré avoir été ghostés après une première rencontre.

1

Projet le phénomène de ghosting : Lettre d'information aux participants

Or, les conséquences psychologiques et relationnelles du ghosting sont nombreuses : anxiété, culpabilité, manque de confiance en soi, peur de l'abandon, baisse de l'estime de soi... De plus, le ghosting pourrait conduire à des difficultés relationnelles sur un même ou futur partenaire telles que des difficultés d'engagement, générer des niveaux croissants de méfiance relationnelle, être assimilé comme une nouvelle normalité dans différents contextes relationnels ou encore engendrer la répétition de cette pratique sur un futur partenaire. Il est à noter que les conséquences peuvent varier d'une personne à une autre, de la manière dont elles sont vécues et perçues par la personne concernée.

Plus précisément, à travers ce phénomène, nous cherchons à comprendre quels sont les processus relationnels qui sous-tendent cette pratique, quelles sont les conséquences qui peuvent en découler et quelles stratégies peuvent être mobilisées pour y faire face.

Pour parfaire à cet objectif, nous souhaitons rencontrer des personnes ayant vécu un ghosting sur les réseaux sociaux (ou applications de rencontre) pour un entretien d'environ deux heures à leur domicile ou dans les locaux de l'Université de Liège.

Au cours de cet entretien, vous aurez l'occasion de raconter votre histoire du ghosting, les conséquences que cet événement a amené ainsi que d'aborder ce qui vous a été bénéfique (ou non) pour avancer suite à cette expérience.

Votre vécu pourra être exprimé à travers des outils créatifs. En effet, en fin d'entretien, une large gamme de matériau vous sera présenté. Il vous sera proposé, en utilisant toute votre créativité et votre plus grande imagination, de créer un objet, imaginaire ou réaliste, qui représente votre vécu ou la manière dont vous vous êtes senti lorsque vous avez été ghosté. Ensuite, nous en discuterons ensemble, parallèlement à l'entretien. Vous pourrez repartir avec votre création.

Votre participation est précieuse car elle permettra d'aider à la compréhension du vécu des personnes ayant vécu cette expérience et de contribuer au développement d'un projet de sensibilisation et de prévention.

Vos données personnelles (c'est-à-dire les données qui permettent de vous identifier comme votre nom ou vos coordonnées) seront conservées durant la réalisation de l'étude dans un endroit sûr pour un maximum de deux ans, après quoi elles seront détruites.

Enregistrement audio

Afin d'assurer un traitement précis des données de recherche, votre participation implique que vous soyez enregistré. Cet enregistrement pourra être utilisé à des fins cliniques, de recherche, d'enseignement, de communication scientifique ou figurer sur le site de l'Unité du promoteur, accessible par identifiant et mot de passe).

A la suite de chaque entretien, les enregistrements audio seront retranscrits afin de permettre une analyse des données plus aisée. Chaque participant se verra attribuer un code anonyme. Celui-ci sera constitué des initiales de l'étudiant suivi du numéro d'ordre de recrutement des participants (01, 02, 03...). Ce code sera utilisé pour l'ensemble du protocole. Une clé de décodage reprenant les noms et les codes des participants sera stockée sur l'ordinateur de l'étudiant et séparément des protocoles papier.

Ces enregistrements seront conservés durant deux années sur un dispositif sécurisé et validé par l'ULiège, par exemple un serveur de la faculté nécessitant un accès par mot de passe.

La personne qui y aura accès sera Thérèse Scali.

Avant de participer à l'étude, nous attirons votre attention sur un certain nombre de points.

Votre participation est conditionnée à une série de droits pour lesquels vous êtes couverts en cas de préjudices. Vos droits sont explicités ci-dessous.

- Votre participation est libre. Vous pouvez l'interrompre sans justification.
- Aucune divulgation de vos informations personnelles n'est possible même de façon non intentionnelle. En cas d'accord pour un enregistrement (audio/vidéo), vos données seront d'autant plus sécurisées. Seules les données codées pourront être transmises à la communauté des chercheurs. Ces données codées ne permettent plus de vous identifier et il sera impossible de les mettre en lien avec votre participation.
- Le temps de conservation de vos données personnelles est réduit à son minimum. Par contre, les données codées peuvent être conservées *ad vitam aeternam*.
- Les résultats issus de cette étude seront toujours communiqués dans une perspective scientifique et/ou d'enseignement.
- En cas de préjudice, sachez qu'une assurance vous couvre.
- Si vous souhaitez formuler une plainte concernant le traitement de vos données ou votre participation à l'étude, contactez le responsable de l'étude et/ou le DPO et/ou le Comité d'éthique (cf. adresses à la fin du document).

Tous ces points sont détaillés aux pages suivantes. Pour toute autre question, n'hésitez pas à nous contacter.

Si ces informations sont claires et que vous souhaitez participer à l'étude, nous vous invitons à signer le **formulaire de consentement**. Conservez bien une copie de chaque document transmis afin de pouvoir nous recontacter si nécessaire.

Nous restons à votre disposition pour toutes questions éventuelles et vous remercions d'avance pour votre contribution à cette étude.

Pour l'équipe du service de clinique systémique de l'Université de Liège

Thérèse Scali

INFORMATIONS DETAILLEES

Toutes les informations récoltées au cours de cette étude seront utilisées dans la plus stricte confidentialité et seuls les expérimentateurs, responsables de l'étude, auront accès aux données récoltées. Vos informations seront codées. Seul le responsable de l'étude ainsi que la personne en charge de votre suivi auront accès au fichier crypté permettant d'associer le code du participant à son nom et prénom, ses coordonnées de contact et aux données de recherche. Ces personnes seront tenues de ne JAMAIS divulguer ces informations.

Les données codées issues de votre participation peuvent être transmises dans le cadre d'une autre recherche en lien avec cette étude-ci. Elles pourront être compilées dans des bases de données accessibles uniquement à la communauté scientifique. Seules les informations codées seront partagées. En l'état actuel des choses, aucune identification ne sera possible. Si un rapport ou un article est publié à l'issue de cette étude, rien ne permettra votre identification. Vos données à caractère personnel conservées dans la base de données sécurisée sont soumises aux droits suivants : droits d'accès, de rectification et d'effacement de cette base de données, ainsi que du droit de limiter ou de s'opposer au traitement des données. Pour exercer ces droits, vous devez vous adresser au chercheur responsable de l'étude ou, à défaut, au délégué à la protection des données de l'Université de Liège, dont les coordonnées se trouvent au bas du formulaire d'information. Le temps de conservation de vos données à caractère personnel sera le plus court possible, avec une durée de maximum deux ans. Les données issues de votre participation à cette recherche (données codées) seront quant à elles conservées pour une durée maximale de 15 ans/tant qu'elles seront utiles à la recherche dans le domaine.

Si vous changez d'avis et décidez de ne plus participer à cette étude, nous ne recueillerons plus de données supplémentaires vous concernant et vos données d'identification seront détruites. Seules les données rendues anonymes pourront être conservées et traitées.

Les modalités pratiques de gestion, traitement, conservation et destruction de vos données respectent le Règlement Général sur la Protection des Données (UE 2016/679), les droits du patient (loi du 22 août 2002) ainsi que la loi du 7 mai 2004 relative aux études sur la personne humaine. Toutes les procédures sont réalisées en accord avec les dernières recommandations européennes en matière de collecte et de partage de données. Le responsable du traitement de vos données à caractère personnel est l'Université de Liège (Place du XX-Août, 7 à 4000 Liège), représentée par son Recteur. Ces traitements de données à caractère personnel seront réalisés dans le cadre de la mission d'intérêt public en matière de recherche reconnue à l'Université de Liège par le Décret définissant le paysage de l'enseignement supérieur et l'organisation académique des études du 7 novembre 2013, art.2. Vous disposez également du droit d'introduire une réclamation auprès de l'Autorité de protection des données (<https://www.autoriteprotectiondonnees.be>, contact@apd-gba.be).

Une assurance a été souscrite au cas où vous subiriez un dommage lié à votre participation à cette recherche. Le promoteur assume, même sans faute, la responsabilité du dommage causé au participant (ou à ses ayants droit) et lié de manière directe ou indirecte à la participation à cette étude. Dans cette optique, le promoteur a souscrit un contrat d'assurance auprès d'Ethias, conformément à l'article 29 de la loi belge relative aux expérimentations sur la personne humaine (7 mai 2004).

Vous signerez un consentement éclairé avant de prendre part à l'expérience. Vous conserverez une copie de ce consentement ainsi que les feuilles d'informations relatives à l'étude.

Cette étude a reçu un avis favorable de la part du comité d'éthique de la faculté de psychologie,

logopédie et des sciences de l'éducation de l'Université de Liège. En aucun cas, vous ne devez considérer cet avis favorable comme une incitation à participer à cette étude.

Personne à contacter

Vous avez le droit de poser toutes les questions que vous souhaitez sur cette recherche et d'en recevoir les réponses.

Si vous avez des questions ou en cas de complication liée à l'étude, vous pouvez contacter la personne suivante :

Thérèse SCALI, Chercheuse responsable

Université de Liège
Département de Psychologie
Quartier Agora, Place des Orateurs, 2
4000 Liège
Therese.Scali@uliege.be

04/366.23.21

Pour toute question, demande d'exercice des droits ou plainte relative à la gestion de vos données à caractère personnel, vous pouvez vous adresser au délégué à la protection des données par e-mail (dpo@uliege) ou par courrier signé et daté adressé comme suit :

Monsieur le Délégué à la protection des données
Bât. B9 Cellule "GDPR",
Quartier Village 3,
Boulevard de Colonster 2,
4000 Liège, Belgique.

Vous disposez également du droit d'introduire une réclamation auprès de l'Autorité de protection des données (<https://www.autoriteprotectiondonnees.be>, contact@apd-gba.be).

RECHERCHE DE PARTICIPANTS



Ghosting sur les réseaux sociaux

Vous vous êtes inscrit sur une application de rencontre ou un réseau social ?

Vous vous êtes fait ghoster ?
(plus de nouvelles du jour au lendemain)

Nous avons besoin de votre témoignage.

« *Comment cela s'est-il passé? Comment l'avez-vous vécu? Comment l'avez-vous géré?* »

Conditions de passation :

- Vous avez rencontré un (ex) partenaire sur un **réseau social** ou sur une **application de rencontre**
- Vous avez expérimenté une situation de ghosting en tant que **personne ghostée** lors d'une relation sentimentale **significative** (qui a compté pour vous)
- Vous acceptez de partager votre **vécu**

Déroulement :

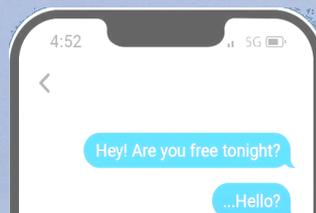
Chaque participant sera invité, individuellement, à raconter son vécu lors d'un entretien d'une durée d'environ deux heures. Votre vécu pourra être exprimé à travers des outils créatifs.

L'objectif de cette recherche est de comprendre les processus relationnels liés à cette pratique et les conséquences qui peuvent en découler.

Pour toutes questions ou renseignements complémentaires, vous pouvez me contacter par mail :

celine.baltaci@student.uliege.be

Cette étude a été approuvée par le Comité d'Éthique de la Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Éducation (FPLSE) de l'Université de Liège.



 **LIÈGE université**
Psychologie, Logopédie & Sciences de l'Éducation

Sous la direction de Scali T.

Annexe 7 : Formulaire de consentement

Faculté de Psychologie, Logopédie et des Sciences de l'Éducation
Comité d'éthique

PRESIDENTE : Fabienne COLLETTE
SECRETAIRE : Annick COMBLAIN



CONSENTEMENT ECLAIRE POUR DES RECHERCHES IMPLIQUANT DES PARTICIPANTS HUMAINS

Titre de la recherche	Le phénomène de ghosting : analyse du vécu personnel et relationnel des utilisateurs d'applications de rencontre qui sont confrontés au ghosting.
Chercheurs responsables	Céline Baltaci
Promotrice	Thérèse Scali
Service et numéro de téléphone de contact	Clinique Systémique et psychopathologie relationnelle Therese.Scali@uliege.be 04/366.23.21

Je, soussigné(e) déclare :

- avoir reçu, lu et compris une présentation écrite de la recherche dont le titre et le chercheur responsable figurent ci-dessus ;
- avoir pu poser des questions sur cette recherche et reçu toutes les informations que je souhaitais ;
- avoir reçu une copie de l'information au participant et du consentement éclairé.

Je sais que :

- je peux à tout moment mettre un terme à ma participation à cette recherche sans devoir motiver ma décision ni subir aucun préjudice que ce soit. Les données codées acquises resteront disponibles pour traitements statistiques.
- je peux demander à recevoir les résultats globaux de la recherche mais je n'aurai aucun retour concernant mes performances personnelles.
- la présente étude ne constitue pas un bilan psychologique ou logopédique à caractère diagnostic.
- je peux contacter le chercheur pour toute question ou insatisfaction relative à ma participation à la recherche.
- des données me concernant seront récoltées pendant ma participation à cette étude et que le chercheur/mémorant responsable et le promoteur de l'étude se portent garants de la confidentialité de ces données. Je conserve le droit de regard et de rectification sur mes données personnelles (données démographiques). Je dispose d'une série de droits (accès, rectification, suppression, opposition) concernant mes données personnelles, droits que je peux exercer en prenant contact avec le Délégué à la protection des données de l'institution dont les coordonnées se trouvent sur la feuille d'information qui m'a été remise. Je peux également lui adresser toute doléance concernant le traitement de mes données à caractère personnel. Je dispose également du droit d'introduire une réclamation auprès de l'Autorité de protection des données (<https://www.autoriteprotectiondonnees.be>, contact@apd-gba.be).
- les données à caractère personnel ne seront conservées que le temps utile à la réalisation de l'étude visée, c'est-à-dire pour un maximum de 2 années. Les données codées peuvent être conservées *ad vitam aeternam*.

Je consens à ce que :

- les données anonymes recueillies dans le cadre de cette étude soient également utilisées dans le cadre d'autres études futures similaires, y compris éventuellement dans d'autres pays que la Belgique.
- les données anonymes recueillies soient, le cas échéant, transmises à des collègues d'autres institutions pour des analyses similaires à celles du présent projet ou qu'elles soient mises en dépôt sur des répertoires scientifiques accessibles à la communauté scientifique uniquement.
- mes données personnelles soient traitées selon les modalités décrites dans la rubrique traitant de garanties de confidentialité du formulaire d'information.

J'autorise le chercheur responsable à m'enregistrer vocalement à des fins de recherche : OUI – NON

Je consens à ce que cet enregistrement soit également utilisé à des fins :

- d'enseignement (par exemple, présentation dans le cadre de cours) : OUI-NON
- de formation (y compris sur le site intranet de l'Unité de Clinique Systémique, uniquement accessible par un identifiant et un mot de passe) : OUI-NON
- cliniques : OUI-NON
- de communication scientifique aux professionnels (par exemple, de conférences) : OUI-NON

Je donne mon consentement libre et éclairé pour participer en tant que sujet à cette recherche.

Lu et approuvé,

Date et signature

Chercheur responsable

- Je soussigné, Céline BALTACI, chercheuse responsable, confirme avoir fourni oralement les informations nécessaires sur l'étude et avoir fourni un exemplaire du document d'information et de consentement au participant.
- Je confirme qu'aucune pression n'a été exercée pour que la personne accepte de participer à l'étude et que je suis prêt à répondre à toutes les questions supplémentaires, le cas échéant.
- Je confirme travailler en accord avec les principes éthiques énoncés dans la dernière version de la « Déclaration d'Helsinki », des « Bonnes pratiques Cliniques » et de la loi belge du 7 mai 2004, relative aux expérimentations sur la personne humaine, ainsi que dans le respect des pratiques éthiques et déontologiques de ma profession.

Nom, prénom du chercheur responsable

Date et signature

Annexe 8 : Guide d'entretien

Bonjour, tout d'abord un grand merci pour ta participation et ton temps accordés à ce projet de recherche. Pour te rappeler en quelques mots mon étude cherche à comprendre comment les personnes qui ont été confrontés au ghosting l'ont elles vécu. Je cherche à étudier quels sont les processus relationnels à l'œuvre derrière cette pratique, quelles conséquences peuvent en découler, tant au niveau émotionnelles, sociales ainsi qu'en matière de communication. Je cherche également à savoir comment les personnes ont elles réagi face à cette expérience. Le but serait ensuite d'élaborer un projet de prévention à destination d'une communication plus ouverte dans les relations sentimentales et d'informer sur les conséquences de cette pratique.

Nous allons réaliser un entretien. Il durera environ 2h. à la suite, je te proposerai une activité créative afin de pouvoir t'exprimer autrement que par les mots. L'objectif serait ensuite d'échanger sur ta réalisation en parallèle de notre échange. Concernant l'entretien, une série de questions relatives aux thématiques du ghosting, de la communication et des relations sentimentales vont t'être posées.

Je voudrais te rappeler avant de commencer que : ta participation est libre et que tu peux l'interrompre à tout moment, sans te justifier. Ce sujet est un sujet qui peut rappeler des souvenirs délicats et en aucun cas je ne voudrais que ce projet te soit délétère. Sens-toi libre si une question est trop dérangeante de me le signaler, et de ne pas y répondre. Je tiens aussi à t'informer que si tu en as le besoin, nous pourrions discuter des choses qui t'ont dérangées, et que nous possédons à l'Université une cellule psychologique au besoin. Bien, si tu es d'accord, nous allons pouvoir commencer.

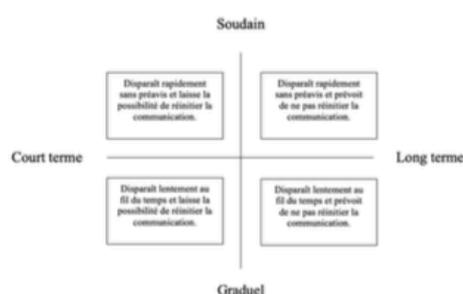
QR1. Quels sont les processus relationnels à l'œuvre lors d'un ghosting ?

H1. Il existe **différents types** de ghosting : soudain/progressif ; permanent/par intermittence, qui correspondent à 4 catégories (Cody, 1982 ; LeFebvre et al., 2019).

H2. Un **engagement plus important** dans la relation serait lié à des stratégies de **ruptures plus douces**. Plus un couple crée de l'intimité, plus l'initiateur de la rupture se sentira obligé de se justifier et d'employer des stratégies de rupture douces et/ou plus directes (ex. la confrontation ouverte, le ton positif) (Cody, 1982 ; LeFebvre et al., 2019).

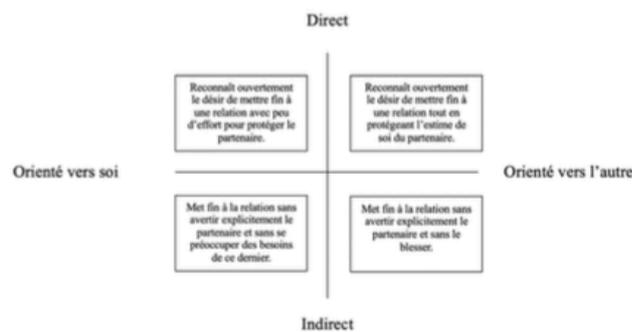
- Pourriez-vous vous **présenter** en quelques mots ? (Anamnèse)
- Pourriez-vous me parler de votre **utilisation des applications de rencontres** ? Pensez-vous qu'il y a une **règle inhérente** à certaines d'entre-elles qui justifie le ghosting ?

- Pourriez-vous me décrire les **liens qui vous unissaient à cette personne avant** qu'elle ne vous ghoste ? Par exemple, **depuis combien de temps** vous la connaissiez, **quels types d'échanges** aviez-vous - chat, téléphone, face à face -, **quand votre relation romantique** a-t-elle commencée, à partir de quel moment, quel événement?).
- Dans l'histoire que vous allez me raconter, êtes-vous **passé à un autre canal** de communication après l'application de rencontre pour poursuivre la relation ?
- **Quand** l'incident s'est-il produit ? **Il y a combien de temps et sur combien de temps** ?
- Pourriez-vous me décrire en détails **comment votre (ex)partenaire vous a-t-il ghosté** ? (un ou plusieurs médias, soudain/progressif, permanent/intermittence, messages moins fréquents, courts ou froids, réponses vagues, bloqué, est-ce arrivé beaucoup de fois, avez-vous insisté...)
- Afin d'étudier ce phénomène, je me base sur plusieurs théories scientifiques et différents modèles. En regardant le schéma ci-dessous, dans **quelle catégorie** pensez-vous que la situation relatée se trouve ?



- Comment était la **communication** avant le ghosting ? Quelle était la **régularité** de vos échanges ?
- Y'avait-il des **signes précurseurs** ?
- **Combien de temps s'est-il écoulé avant que vous ne réalisiez** que vous aviez été victime d'un ghosting (par exemple, en quelques heures, jours, semaines, mois ou années) ?
- Avez-vous identifié des **facteurs ou des circonstances qui pourraient avoir contribué** au ghosting, qui, selon vous, a conduit cette personne à vous ghoster.
- **Pourquoi** pensez-vous que la personne vous a ghosté **au lieu d'adopter une autre approche** ?

- En regardant le schéma ci-dessous, dans quelle catégorie pensez-vous que la situation relatée se trouve ?



QR2. Quelles sont les conséquences suite à un ghosting ?

H1. Le ghosting engendrerait une **baisse du bien-être psychologique général**, et en particulier : une baisse de l'estime de soi, confusion, anxiété, angoisse, manque de confiance en soi, peur de l'abandon, apathie, stress, désillusion, symptômes dépressifs, culpabilité, honte, colère. Plus particulièrement, lorsque le partenaire met fin à la relation sans avertir explicitement le partenaire et sans se préoccuper des besoins de ce dernier (Baxter, 1979), la souffrance serait plus importante (liée au sentiment d'exclusion, expérience plus menaçante) (Pancani et al., 2022).

H2. Le ghosting engendrerait des **scripts répétitifs** sur un futur partenaire et des **changements de la communication** (Di Santo et al., 2022 ; Šiša, 2022).

- Pensez au moment où vous avez été ghosté. Qu'avez-vous ressenti ? Quelles ont été vos **premières réactions émotionnelles** lorsque vous avez réalisé que vous étiez ghosté ?
- Pensez à ce que vous **ressentez maintenant**. Que ressentez-vous à l'idée d'avoir été ghosté? Quelles **émotions** éprouvez-vous ?
- Comment le ghosting a-t-il **affecté votre équilibre émotionnel au quotidien**? (par exemple, étiez-vous angoissé à certains moments, avez-vous eu l'impression que c'était de votre faute, avez-vous ressenti de la honte, est-ce que ça a joué sur votre estime de vous, confusion, peur de l'abandon...)
- Quels **changements** avez-vous remarqué dans votre **bien-être mental** suite au ghosting ?
- Avez-vous ressenti un **impact sur votre valeur personnelle** ?
- Quels ont été les effets à court et à long terme sur votre **estime de soi** ?
- Avez-vous remarqué des **changements dans votre santé physique** depuis l'expérience de ghosting ?

- Ont-ils un **impact sur votre quotidien** ou vos activités ?
- Comment cela a-t-il **changé votre perception des relations amoureuses** en général?
- En quoi cela a-t-il **modifié la façon dont vous approchez les nouvelles relations**?
- Comment cela a-t-il **influencé votre capacité à faire confiance dans de futures relations** amoureuses? Avez-vous développé des **appréhensions ou des méfiances**?
- Quelle **importance** accordez-vous à la **communication ouverte** dans une relation amoureuse ?
- Comment le ghosting a-t-il modifié votre **perception de la communication** dans les relations ?
- Dans quelle mesure **seriez-vous prêt(e) à vous-même ghoster quelqu'un** ? (amour, ami, collègue...)

QR3. Quelles sont/ont été les **stratégies de coping** mobilisées pendant ou après un ghosting ?

H1. La mobilisation de « **ressources *personnelles*** » plutôt que les « ressources thérapeutiques » seraient plus utilisées à la suite d'un ghosting (p.27 prémémoire)

H2. Le fait de **reprendre contact avec le ghoster** aurait une **influence** sur le bien-être psychologique (car elle permet de donner du sens)

- Qu'est-ce qui **vous a fait du bien pour avancer** ?
- Quel **type de soutien social** avez-vous recherché ou reçu après avoir été ghosté?
- Avez-vous eu besoin d'un **professionnel** ?
- En quoi le **soutien de vos proches** a-t-il eu un impact sur votre processus de guérison émotionnelle?
- Connaissez-vous l'**existence de fonctionnalités mises en place par les applications** de rencontre face au ghosting ? Si oui, lesquelles ?
- (Si, **somatisation**) Avez-vous développé des stratégies pour faire face aux symptômes physiques associés au stress émotionnel ?
- Avez-vous **chercher à reprendre contact** avec cette personne ? Si oui, pour quelles raisons ?
- Êtes-vous **actuellement en contact avec cette personne** ? Si oui, comment ? (Par exemple, avez-vous de nouveau une relation amoureuse avec elle, êtes-vous amis, vous voyez-vous lors de manifestations sociales ou au travail ?)
- Comment **voyez-vous maintenant cette expérience dans votre parcours de vie**?

- Y a-t-il eu des **aspects positifs ou des opportunités de croissance** personnelle découlant du ghosting?
- Quels **conseils** donneriez-vous à quelqu'un qui a été ghosté dans une relation amoureuse?
- Existe-t-il des **signes avant-coureurs du ghosting** auxquels les gens devraient être attentifs?
- **Comment pensez-vous que le ghosting pourrait être évité** dans les relations amoureuses?
- Quelles **actions pourraient être entreprises pour promouvoir une communication** plus ouverte?

- Je vais à présent vous proposer une **activité créative** afin de vous permettre de vous **exprimer autrement que par les mots**. Vous avez à votre disposition plein de matériau (cubes, plasticine, ficelles, boutons, bois, etc.), en utilisant toute votre créativité et votre plus grande imagination, **sentez-vous libre de créer un objet, imaginaire ou réaliste, qui représente votre vécu ou la manière dont vous vous êtes senti** lorsque vous avez été ghosté. (+précisions si la personne éprouve des difficultés d'élaboration)
- Pourriez-vous **m'expliquer** votre représentation. Quels **éléments** de votre expérience avez-vous essayé de transmettre à travers cette image ?
- **Comment** cette représentation reflète-t-elle vos **émotions** par rapport au ghosting ?
- Y a-t-il quelque chose dans votre création **que les mots n'ont pas pu exprimer** ?
- Y a-t-il quelque chose que vous **n'avez pas pu exprimer faute de matériel** ? Si oui, lequel et pourquoi ?
- En observant votre création, **quelle qualité ou force personnelle pensez-vous avoir développée ou renforcée** suite à votre expérience de ghosting ?

Annexe 9 : Préparation outil analogique



Annexe 10 : Grille analyse thématique

Rapport aux applications de rencontres	Utilisation	Historique
		Fréquence
		Application(s) utilisée(s)
		Raisons
	Règle inhérente au ghosting	Justification
Processus relationnel	Anamnèse	Durée de la relation
		Régularité et types d'échanges
		Passage à un autre canal de communication
		Évènement marquant le début de la relation romantique
		Intensité de l'intimité
		Signes précurseurs au ghosting
		Régularité des messages + temps de constatation du ghosting
	Nature du ghosting	Début du ghosting et durée
		Média utilisé (chat, téléphone, face à face...)
		Permanent vs. Intermittent
		Soudain vs. Progressif
		Changement dans la fréquence et la qualité des messages
		Modèle
	Perception et hypothèses sur les raisons	Facteurs ou circonstance contributives

		Motivation du ghoster
		Modèle
Conséquences	Impact émotionnel	Réactions émotionnelles initiales
		Sentiments actuels liés à l'expérience
		Impact émotionnel quotidien (angoisse, honte, estime de soi)
		Changements dans le bien-être mental (stress, confusion, symptômes dépressifs)
		Effets à court et long terme sur l'estime de soi
		Somatisation
	Impact relationnel	Changements dans la perception et l'approche des nouvelles relations
		Impact sur la capacité à faire confiance
	Perception de la communication dans les relations	Importance de la communication ouverte
		Attitude envers le ghosting dans les futures interactions
Stratégies de coping	Ressources personnelles	Ce qui a été bénéfique
		Type de soutien social recherché (amis, famille)
		Influence du soutien des proches
	Ressources professionnelles	Type de professionnel recherché
	(Si somatisation)	Stratégies mises en place
	Reprise de contact	Impact de la reprise de contact

		Nature actuelle de la relation
	Croissance personnelle	Perception de l'expérience dans le parcours de vie
		Aspects positifs et opportunités de croissance personnelle
	Outil créatif	Description de la création
		Réflexion sur les émotions exprimées
		Ressenti durant la création
		Qualités et forces personnelles développées

Prévention	Signes avant-coureurs	Indices auxquels être attentifs
	Actions préventives	Conseils et stratégies
		Promouvoir une communication plus ouverte

Définitions des catégories :

Rapport aux applications de rencontres

- **Utilisation** : ce terme fait référence à la manière dont une personne utilise les applications de rencontres, y compris la fréquence, les motivations, et les objectifs liés à cette utilisation ;
- **Historique** : il s'agit du récapitulatif des expériences passées de la personne avec les applications de rencontres, notamment les relations précédentes initiées via ces plateformes ;
- **Fréquence** : cette catégorie mesure à quelle fréquence une personne utilise les applications de rencontres ;
- **Application(s) utilisée(s)** : ce point concerne les plateformes spécifiques de rencontres que la personne utilise ou a utilisées ;

- **Raisons** : cette catégorie explore les raisons pour lesquelles une personne choisit d'utiliser des applications de rencontres (*e.g.* : *recherche d'une relation sérieuse, amitié, rencontres occasionnelles*) ;

Règle inhérente au ghosting

- **Justification** : ce terme fait référence aux explications ou rationalisations que la personne peut donner pour justifier le ghosting, que ce soit du point de vue du ghostee ou du ghoster ;

Processus relationnel

- **Anamnèse** : il s'agit de l'historique et du contexte de la relation avant le ghosting, incluant la durée de la relation, le type d'échanges, et les événements marquants ;
- **Durée de la relation** : le temps écoulé depuis le début de la relation jusqu'au ghosting ;
- **Régularité et types d'échanges** : cette catégorie évalue la fréquence et la nature des communications (*e.g.* : *textes, appels, rencontres en personne, etc.*) entre les partenaires ;
- **Passage à un autre canal de communication** : transition vers des moyens de communication plus personnels ou directs (*e.g.* : *de l'application à des messages texte ou appels téléphoniques*) ;
- **Évènement marquant le début de la relation romantique** : le moment ou l'évènement spécifique qui a marqué le passage de simples échanges à une relation romantique ;
- **Intensité de l'intimité** : niveau de proximité émotionnelle, mentale ou physique atteint dans la relation avant le ghosting ;
- **Signes précurseurs au ghosting** : comportements ou indices observables qui pourraient indiquer un prochain ghosting ;
- **Régularité des messages + temps de constatation du ghosting** : la fréquence des messages avant le ghosting et le laps de temps avant que le ghosting ne soit constaté ;

Nature du ghosting

- **Début du ghosting et durée** : moment précis où le ghosting a commencé et la durée pendant laquelle il a été observé ;

- **Média utilisé** (*i.e.* : *chat, téléphone, face à face, etc.*) : la méthode de communication où le ghosting s'est manifesté ;
- **Permanent vs. intermittent** : si le ghosting a été total et sans retour, ou s'il a été ponctué de brefs retours à la communication ;
- **Soudain vs. progressif** : si le ghosting s'est produit brutalement ou de manière graduelle ;
- **Changement dans la fréquence et la qualité des messages** : observation des modifications dans le rythme et la nature des communications avant le ghosting ;
- **Modèle** : schéma ;

Perception et hypothèses sur les raisons

- **Facteurs ou circonstance contributives** : éléments perçus comme ayant contribué au ghosting, qu'ils soient personnels, relationnels ou contextuels ;
- **Motivation du ghoster** : raisons présumées pour lesquelles l'autre personne a choisi de ghoster ;
- **Modèle** : schéma ;

Conséquences

- **Impact émotionnel** : effets psychologiques immédiats et durables du ghosting sur la personne ghostée ;
- **Réactions émotionnelles initiales** : sentiments éprouvés au moment où le ghosting a été constaté ;
- **Sentiments actuels liés à l'expérience** : émotions actuelles en lien avec l'expérience du ghosting ;
- **Impact émotionnel quotidien** : effets quotidiens du ghosting sur l'humeur et l'état émotionnel (*e.g.* : *angoisse, honte, estime de soi*) ;
- **Changements dans le bien-être mental** : conséquences sur la santé mentale, telles que le stress, la confusion, ou des symptômes dépressifs ;
- **Effets à court et long terme sur l'estime de soi** : conséquences immédiates et prolongées sur la perception de soi ;
- **Somatisation** : manifestations physiques des troubles émotionnels causés par le ghosting (*e.g.* : *troubles du sommeil, douleurs physiques*) ;

Impact relationnel

- **Changements dans la perception et l'approche des nouvelles relations** : comment le ghosting a modifié la manière dont la personne aborde les futures relations amoureuses ;
- **Impact sur la capacité à faire confiance** : effets du ghosting sur la capacité de la personne à faire confiance dans les relations futures ;

Perception de la communication dans les relations

- **Importance de la communication ouverte** : importance accordée à la transparence et à l'ouverture dans la communication après l'expérience de ghosting ;
- **Attitude envers le ghosting dans les futures interactions** : perspective et tolérance envers le ghosting dans les relations futures ;

Stratégies de coping

- **Ressources personnelles** : moyens individuels utilisés pour faire face à l'expérience de ghosting (*e.g.* : *hobbies, méditation*) ;
- **Ce qui a été bénéfique** : ressources ou stratégies qui ont aidé la personne à surmonter le ghosting ;
- **Type de soutien social recherché** (*e.g.* : *amis, famille*) : type de support social utilisé pour faire face à l'expérience ;
- **Influence du soutien des proches** : rôle et impact du soutien familial ou amical dans la gestion du ghosting ;
- **Ressources professionnelles** : recours à des professionnels (*e.g.* : *psychologues, médecins*) pour aider à surmonter l'expérience ;
- **Stratégies mises en place** : actions spécifiques entreprises pour gérer et surmonter le ghosting ;

Reprise de contact

- **Impact de la reprise de contact** : effets émotionnels et relationnels du retour de communication après le ghosting ;
- **Nature actuelle de la relation** : état actuel de la relation après le ghosting et éventuellement après la reprise de contact ;

Croissance personnelle

- **Perception de l'expérience dans le parcours de vie** : comment l'expérience de ghosting est perçue comme une étape dans le développement personnel ;
- **Aspects positifs et opportunités de croissance personnelle** : leçons apprises et opportunités de développement personnel après l'expérience de ghosting ;

Outil analogique

- **Description de la création** : outil créatif utilisé pour exprimer ou gérer les émotions liées au ghosting ;
- **Réflexion sur les émotions exprimées** : analyse des émotions mises en avant dans la création ;
- **Ressenti durant la création** : sentiments éprouvés lors du processus de création ;
- **Qualités et forces personnelles développées** : compétences ou qualités personnelles renforcées à travers l'expérience ;

Prévention

- **Signes avant-coureurs** : indices permettant de détecter un potentiel ghosting à l'avenir ;
- **Actions préventives** : stratégies ou conseils pour éviter le ghosting ou pour y faire face plus sereinement ;
- **Promouvoir une communication plus ouverte** : suggestions pour encourager une meilleure communication afin de prévenir le ghosting.

Partie 2

Annexe 11 : Résultats

X.1 Participant Soleil

X.1.1 Anamnèse et relation aux applications

Soleil a 30 ans. Sa passion, c'est sa profession. Il est artiste musicien, DJ, producteur et organisateur. Il travaille dans l'événementiel et y prend également aussi en tant que DJ, directeur artistique ou encore booker.

Utilisation : Soleil utilise régulièrement plusieurs applications de rencontres, telles que TINDER, FRUITZ et FACEBOOK RENCONTRES, car il se qualifie de « *célibataire endurci* » et est rarement en relation stable. Il considère ces applications comme des outils pratiques et accessibles pour rencontrer des gens, malgré ses interactions fréquentes dans la vie réelle. Il explique que son mode de vie et son caractère ne sont pas compatibles avec une relation de couple stable, en raison de ses habitudes et de son emploi du temps chargé. Il n'utilise pas les applications de rencontres pour trouver l'amour, car il doute que l'amour puisse se trouver dans ce type de plateforme, qu'il perçoit plutôt comme un marché de consommation. Il recherche des relations amoureuses et des moments d'échange, mais il est convaincu que l'amour véritable ne se trouve pas sur ces applications.

Règle inhérente au ghosting : Soleil explique que la distance et l'aspect impersonnel des applications de rencontres peuvent justifier le ghosting. Contrairement aux interactions en personne, où la courtoisie prédomine, les applications permettent de couper les contacts brusquement sans explication ni conséquences. Il note que la facilité de bloquer ou d'ignorer quelqu'un rend cette pratique courante, surtout lorsque les interactions n'ont pas encore atteint un niveau significatif. Il pense qu'il est important de relativiser le ghosting dans le contexte des applications de rencontres, considérant ces plateformes comme des marchés de consommation où certains matchs répondent et d'autres non. Cependant, il souligne que le ghosting devient problématique et potentiellement douloureux lorsqu'il survient dans des relations où des échanges importants et des liens émotionnels ont été établis.

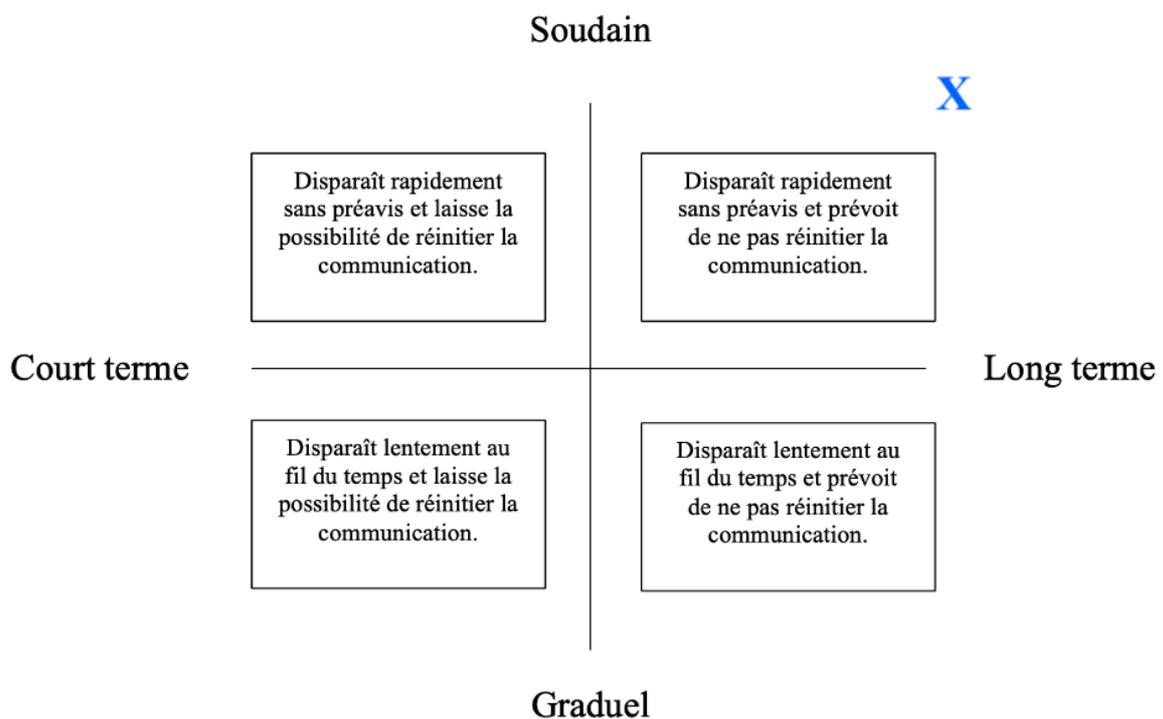
X.1.2 Analyse individuelle

PROCESSUS RELATIONNEL

Anamnèse de la relation : Soleil explique avoir eu une relation de six mois avec cette personne, une fille rencontrée sur les réseaux sociaux, via un ami. Après une pause de trois ans, ils sont entrés à nouveau en contact via Instagram, la communication redevenant rapidement intense et fréquente, incluant des SMS. Il remarque qu'elle l'avait probablement bloqué auparavant, mais son profil est réapparu, entraînant un échange de likes et de messages. Lors de leur premier contact, ils se voyaient régulièrement, échangeaient des messages plusieurs fois par jour, et la communication était fluide, allant des salutations matinales aux vœux de bonne nuit. Leur rapprochement rapide a mené à une relation plus intime et sérieuse. Cependant, un événement marquant a surgi lorsqu'elle a annoncé sa grossesse une semaine après leur rencontre sexuelle, créant une situation tendue et délicate. Soleil, demandant des tests pour vérifier la grossesse, a déclenché une rupture de communication de sa part, initiant le ghosting. Il note que la réapparition soudaine de cette personne dans sa vie après des années était un signe précurseur qu'il aurait dû considérer avec plus de prudence. La communication, initialement fluide et humoristique, est devenue houleuse à cause des désaccords sur la grossesse et les options à envisager. Finalement, le ghosting s'est confirmé lorsque, malgré ses tentatives de communication respectueuses et calmes, elle a cessé de répondre. Il a vite remarqué ce changement, soulignant l'importance du sujet en discussion. Avec du recul, il réalise que son comportement de bloquer et débloquer les contacts était déjà présent et préfigurait le ghosting final.

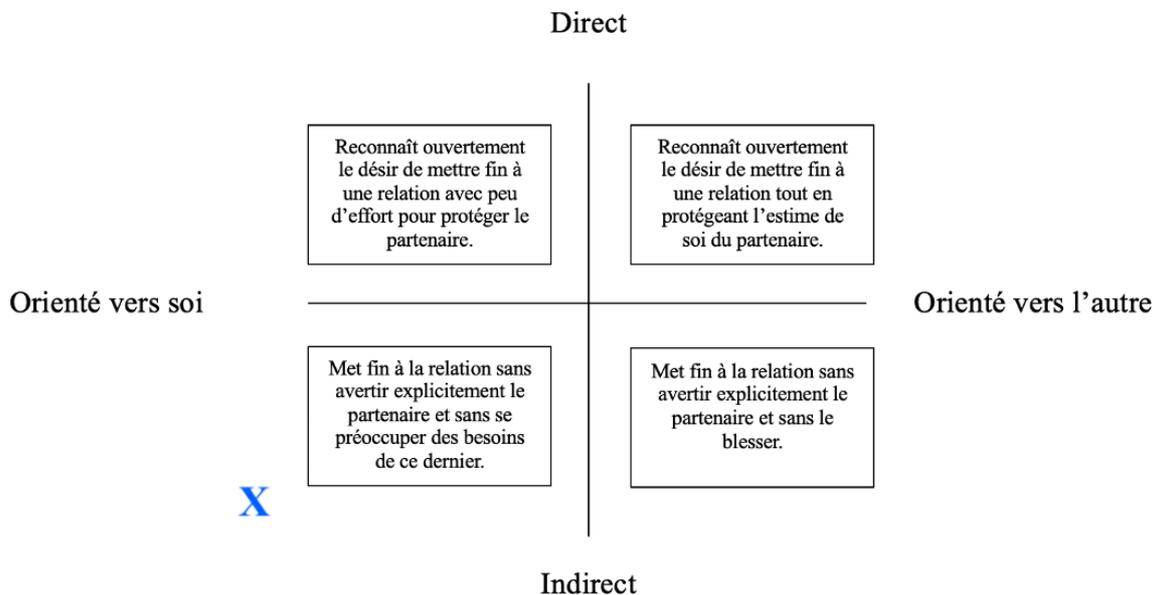
Nature du ghosting : le ghosting de Soleil a commencé en mai 2023, juste avant les vacances, et a duré environ trois mois sans aucune nouvelle. Ensuite, il a été brièvement débloqué pour une courte conversation avant d'être à nouveau bloqué pour trois autres mois. Ce schéma de communication intermittente s'est produit sur tous les médias possibles, y compris les numéros de téléphone et toutes les applications de réseaux sociaux, empêchant tout moyen de contact. Il a immédiatement remarqué le ghosting, étant donné qu'il discutait quotidiennement avec elle. Lorsqu'il a tenté de la contacter et a constaté l'absence de réponse et l'impossibilité de trouver son profil sur les réseaux, il a compris la situation. Le ghosting s'est ensuite étendu à ses amis proches, bloquant ainsi toute possibilité de communication. Ce comportement de ghosting intermittent a perduré pendant une année, avec des périodes de quelques semaines à quelques

mois où elle réapparaissait pour échanger quelques messages avant de le ghoster à nouveau. Ce cycle s'est répété environ quatre ou cinq fois, chaque période de ghosting durant trois à quatre mois. La fréquence et la qualité des messages ont changé immédiatement, devenant moins fréquents, plus courts et plus froids, avec des réponses souvent vagues. Il a essayé de rester en contact sans insister de manière excessive, respectant son choix de ne pas vouloir être en contact, mais il a tout de même tenté de demander des nouvelles via des amis. Lorsqu'elle réapparaissait, ses réactions variaient. Parfois agressive et refusant toute discussion, parfois manipulatrice, elle détournait la conversation ou s'énervait contre ses questions. En d'autres occasions, elle rejetait catégoriquement toute discussion sur le sujet.



Perception et hypothèses sur les raisons : Soleil perçoit le ghosting comme étant principalement motivé par sa demande de tests pour vérifier la paternité de l'enfant. Chaque fois qu'il évoque cette question, la personne en face se braque et coupe tout contact, puis revient après un certain temps, répétant ainsi le cycle depuis un an. La demande de tests paternels semble être le facteur déclencheur récurrent du ghosting, la personne utilisant divers arguments pour éviter d'aborder le sujet, y compris des arguments financiers pour ne pas payer le test. Lorsque ses arguments et contre-arguments sont épuisés, elle opte pour une rupture complète de la communication. Il exprime une grande frustration et une incompréhension totale face à ce comportement. Il est perturbé par le fait qu'il ne comprend pas les raisons derrière ces actions et l'absence de clarté sur ses motivations. S'il avait pu comprendre les motivations de la

personne, il aurait peut-être pu trouver une manière plus efficace de gérer la situation et de communiquer avec elle lorsqu'elle réapparissait.



CONSÉQUENCES

Impact émotionnel : Soleil ressent un mélange complexe d'émotions négatives suite au ghosting, comprenant la frustration, la colère, l'incompréhension, la tristesse et la peur. La situation est particulièrement perturbante car elle implique la potentielle vie d'un enfant, ce qui ajoute une dimension de responsabilité et de stress. La frustration découle des questions sans réponses et de la volonté apparente de nuire de la part de la personne, le laissant se demander s'il mérite ce traitement. La honte et l'orgueil ont également pesé lourdement, rendant difficile pour lui de parler de ses échecs et de se confier à ses amis, bien que la maturité lui ait permis de surmonter une partie de cette honte. Avec le temps, ses émotions ont évolué. La colère a laissé place à la déception et à la peine, non seulement pour lui-même, mais aussi pour l'enfant et la personne impliquée. Malgré ses efforts pour se libérer de la haine, il ressent encore de la rancœur, particulièrement lorsque le cycle de ghosting recommence, ravivant ses traumatismes. Ces ascenseurs émotionnels lui font ressentir un mélange d'apaisement temporaire et de résurgence de douleur à chaque retour de la personne. Le ghosting a eu un impact significatif sur son bien-être mental quotidien, entraînant insomnie, cauchemars, perte d'appétit et une augmentation de la consommation d'alcool et de stupéfiants. Il a également ressenti de la honte et de la peur face à un avenir incertain qu'il ne maîtrise pas, se sentant spectateur de sa propre vie plutôt qu'acteur. L'impact sur son estime de soi a été désastreux. Il se sent bête, irresponsable, et se demande s'il mérite cette situation. Cette expérience l'a conduit à remettre

en question son discernement et son intelligence, se sentant manipulé et frustré par le pouvoir qu'une autre personne a sur son bien-être. Physiquement, il a souffert de symptômes somatiques tels que perte d'appétit, perte de poids, problèmes cutanés, ulcères et autres troubles liés au stress. Ces problèmes ont affecté son énergie, sa précision dans ses activités quotidiennes et sa capacité à se régénérer mentalement et physiquement. La honte et l'orgueil ont également pesé lourdement, rendant difficile pour lui de parler de ses échecs et de se confier à ses amis, bien que la maturité lui ait permis de surmonter une partie de cette honte.

Impact relationnel : Soleil explique que sa perception des relations amoureuses a été complètement corrompue par son expérience de ghosting. Avant cela, il voyait les relations comme un risque potentiel mais avec des aspects positifs. Désormais, il les perçoit sous un angle très négatif, ne s'attendant pas à ce qu'une relation amoureuse puisse avoir un impact aussi profond sur sa vie. Cette expérience l'a rendu méfiant envers toutes les relations, voyant chaque échange comme un facteur de risque potentiel de frustration et de douleur. Sa capacité à faire confiance a été complètement compromise. Même avec des personnes bienveillantes, il ressent une appréhension constante. Il plaisante parfois en disant « ne me ghoste pas » ou « ne te braque pas », mais il reste toujours conscient de la possibilité que cela pourrait se reproduire, même si la situation semble bien se passer. Il évite désormais les nouvelles relations. Il admet qu'il les fuit, n'ayant plus d'intérêt même pour les interactions sur les applications de rencontres. Bien qu'il continue d'utiliser ces applications par habitude, il ne cherche plus vraiment à établir de relations. Lorsqu'il rencontre quelqu'un de nouveau, il est rapide à identifier les « *red flags* » et à couper court à toute interaction potentiellement risquée, souvent en ghostant lui-même. Cette méfiance et cette peur de revivre une situation similaire ont profondément affecté sa manière d'aborder les nouvelles relations. Il se protège en évitant de s'engager, préférant rester à l'écart pour éviter toute possibilité de retomber dans une situation de ghosting et d'incompréhension.

Perception de la communication dans les relations : Soleil considère la communication ouverte comme essentielle dans les relations. Pour lui, il est crucial de mettre des mots sur les émotions, d'écouter et de se mettre à la place de l'autre. Il a travaillé sur lui-même, prenant des cours de communication et de gestion de la colère pour développer ces compétences. Ce travail sur lui-même rend la situation de ghosting particulièrement frustrante, car il se retrouve face à un mur malgré ses efforts pour créer des ponts de communication. Le ghosting a modifié sa perception de la communication dans les relations, lui faisant réaliser que la communication peut être arbitraire et unilatérale. Une personne peut décider du jour au lendemain de couper

tout contact, ce qui remet en question l'idée d'un échange mutuel. Cependant, cela n'a pas changé sa manière de communiquer. Il continue à chercher à comprendre et à obtenir des réponses dans ses interactions avec les autres. Quant à sa propre propension à ghoster, il admet qu'il pourrait le faire, mais pas de manière agressive. Il distingue le ghosting intentionnel de l'estompage naturel des conversations. Pour lui, ghoster signifie laisser quelqu'un sans réponse ou sans possibilité de s'exprimer. Il ne pratique pas cela, sauf peut-être envers la personne qui l'a ghosté en premier, par un réflexe d'orgueil pour lui montrer ce qu'il a ressenti. En général, il privilégie l'honnêteté et donne toujours aux autres la possibilité de répondre et de s'exprimer.

STRATÉGIES DE COPING

Ressources personnelles : Soleil souligne l'importance d'être bien entouré par des personnes de confiance avec qui il peut dialoguer et se sentir soutenu. Son entourage l'aide à trouver des réponses et à adopter une attitude de lâcher-prise face aux situations qu'il ne peut pas contrôler. Bien que les addictions aient offert un répit temporaire, elles se sont révélées nuisibles à long terme. Le soutien de ses proches a été crucial pour l'aider à se départir du sentiment de culpabilité et de honte. Ils l'ont aidé à comprendre qu'il n'était pas entièrement responsable de tout ce qui lui arrivait, le déchargeant ainsi de la tendance à se blâmer excessivement. Ce soutien constant et répétitif a été essentiel pour changer sa perception de lui-même, lui permettant de réaliser que la situation était problématique mais que lui-même n'était pas nécessairement au cœur du problème. Il évoque également le soutien spécifique de sa famille, incluant ses parents et ses frères, ainsi que ses amis proches. Ce soutien lui a permis de ne pas se sentir seul dans ses épreuves et de trouver des perspectives extérieures à sa propre situation. Il mentionne également la démarche d'avoir accepté cette entrevue, pour discuter de ses problèmes et lui permettre de peut-être trouver des réponses. Cela lui permet de ne pas rester spectateur de sa propre vie et de prendre des mesures actives pour trouver de l'aide. L'écoute attentive et humaine qu'il a reçue durant l'entretien a été bénéfique, lui offrant un espace pour exprimer ses émotions profondes et sortir du cadre strictement professionnel de l'interview.

Ressources professionnelles : Soleil a contacté son médecin traitant pour obtenir une prescription de calmants ou d'anxiolytiques afin de gérer ses situations de stress et les émotions négatives qui le rongeaient. Il a expliqué clairement à son médecin la situation, en évoquant ses difficultés personnelles et les effets physiques qu'il subissait. Il a parlé en toute transparence de ses addictions et des symptômes physiques qu'il ressentait, s'appuyant sur le secret

professionnel pour être ouvert sur ses problèmes. Le recours à l'aide médicale lui a permis de trouver une forme de soulagement et de gestion des symptômes liés à son stress et à ses angoisses. Cette démarche montre qu'il reconnaît l'importance de chercher une aide professionnelle pour gérer ses problèmes émotionnels et physiques, tout en s'assurant d'être transparent sur sa situation pour recevoir le soutien approprié.

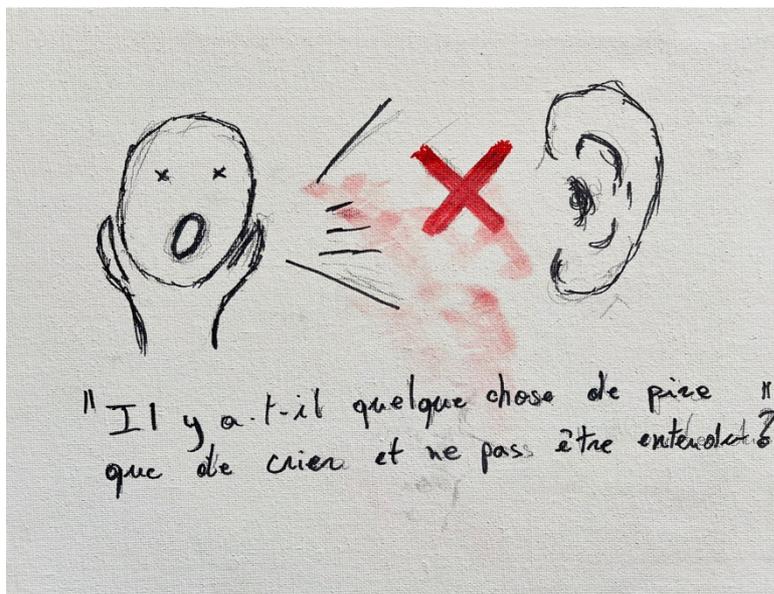
Ressources en cas de somatisation : Soleil a contacté son médecin traitant pour obtenir des solutions visant à stimuler son appétit et gérer les symptômes physiques dus à la somatisation. Il a reconnu que la dégradation rapide de son état physique nécessitait des mesures immédiates, comme l'utilisation de médicaments pour couvrir temporairement les plaies émotionnelles profondes. Il est conscient que les médicaments ne sont qu'une solution à court terme et qu'il faut du temps pour soigner en profondeur ses blessures. Il explique que la priorité est de pouvoir répondre à ses besoins physiques fondamentaux, comme dormir et manger, avant d'aborder les aspects émotionnels et psychologiques de sa situation. Il note que la situation de ghosting dure depuis un an et qu'il a initialement tenté de la mettre de côté, voire de la nier, pour ne pas lui accorder trop de pouvoir. Cependant, il a réalisé les conséquences à long terme de cette approche et a commencé à chercher des solutions concrètes pour soigner ses blessures émotionnelles profondes. Pour l'instant, il met en place des petites choses avec l'aide de son médecin pour améliorer son état physique. Cette démarche inclut la reconnaissance des effets physiques du stress et de l'angoisse, et la recherche de moyens pour améliorer son bien-être général.

Reprise de contact avec le ghoster : Soleil explique que la reprise de contact avec le ghoster n'a pas été de son initiative directe. La dernière fois qu'ils ont été en contact, c'est la personne qui a fait le premier pas en entrant en contact avec un de ses meilleurs amis. Cet ami a alors servi d'intermédiaire, transmettant les messages entre eux. À un moment donné, Soleil a demandé à son ami de dire directement à la personne de le contacter directement pour discuter, ce qui a conduit à la reprise de contact. Cependant, il précise qu'il n'a pas insisté pour reprendre contact de manière proactive et mentionne qu'il n'a pas poussé le vice jusqu'à des méthodes plus intrusives, telles que téléphoner avec un numéro masqué ou créer un faux compte pour la contacter.

Croissance personnelle : Soleil décrit son expérience de ghosting comme traumatisante et admet qu'il est difficile d'avoir du recul car il est encore en plein dans cette épreuve. Il ne sait

pas encore où cela le mènera, reconnaissant qu'il est toujours en train de traverser cette situation difficile. Lorsqu'on lui demande s'il y a eu des aspects positifs ou des opportunités de croissance personnelle, il répond par une grande inspiration, admettant que c'est à la fois oui et non. Par moments, il a été en introspection, essayant de mieux se comprendre et de voir comment la situation influe sur lui et comment il peut la gérer. Cependant, dans l'ensemble, il considère que cette expérience ne va pas faire de lui un homme meilleur. Il la perçoit principalement comme une source de douleur, et ne voit pas comment il pourrait en tirer quelque chose de positif à long terme. Il estime que son travail sur la communication et la gestion de ses émotions avait déjà été accompli avant cette situation, et qu'il n'en retire donc pas de nouvelle croissance personnelle. Malgré l'adage selon lequel il faut essayer de trouver du bon dans chaque malheur, il ne voit pas en quoi cette expérience spécifique pourrait lui apporter des bénéfices ou des enseignements positifs.

OUTIL ANALOGIQUE



Soleil explique qu'il s'est inspiré du tableau « *Le Cri* » de Munch, pour exprimer ses émotions à travers sa réalisation. Dans sa création, il représente un homme sur un pont, criant sans être entendu, avec des yeux fermés pour lui donner un aspect de fantôme. Il explique que ce cri silencieux symbolise le manque de communication qui l'empêche

d'exister pleinement dans le débat, se sentant comme un fantôme. En face du personnage qui crie, une croix représente le refus de communiquer, et une oreille symbolise le refus d'entendre. Cette représentation reflète parfaitement ses émotions, montrant comment il se sent comme quelqu'un qui crie sa détresse sans être entendu. Il a trouvé cette image immédiatement évocatrice et a pu exprimer graphiquement ce qu'il ressentait, même si les mots n'avaient pas pu entièrement transmettre les blessures et les traumatismes associés à son expérience. En observant sa création, il réalise qu'il a renforcé certaines qualités personnelles telles que l'introspection et

la capacité à prendre du recul sur sa situation. Il est également conscient de son aptitude à mettre des mots sur ses émotions, ce qui, malgré la lourdeur émotionnelle de la situation, lui permet de parler avec justesse et d'être écouté, sinon compris.

PRÉVENTION

Connaissances des fonctionnalités : Soleil explique qu'il n'était pas au courant de l'existence de fonctionnalités mises en place par les applications de rencontre pour faire face au ghosting. Il exprime son étonnement quant à ces initiatives et soulève des questions sur leur efficacité. Il souligne que, selon lui, il est compliqué de lutter contre le ghosting en raison de la liberté individuelle de chacun. Il estime qu'on ne peut pas forcer quelqu'un à communiquer ou à se justifier, ce qui rend difficile la mise en place de mesures efficaces contre cette pratique.

Signes avant-coureurs : Soleil indique qu'il peut y avoir des signes avant-coureurs de ghosting, bien que cela puisse parfois être très soudain. Avec le temps, et après plusieurs occurrences, il a remarqué que certains sujets de conversation peuvent agir comme des déclencheurs. Ces sujets sensibles peuvent provoquer une réaction de défense chez l'autre personne, menant à une coupure de communication. Il souligne que dans toute conversation, il peut y avoir des sujets qui déclenchent la colère ou d'autres émotions fortes, et que ces mêmes sujets peuvent aussi entraîner le ghosting en incitant la personne à couper les ponts.

Action préventives : Soleil conseille de toujours essayer de prendre du recul face au ghosting et de se remettre en question. Il estime qu'il est important de se demander si on a mal agi ou dit quelque chose de blessant qui aurait pu déclencher le ghosting. Cependant, il reconnaît aussi que certains ghostings peuvent être « *justifiés* » si la personne en face ressent le besoin de se protéger. Il souligne que, bien qu'il soit nécessaire de faire cette introspection, il est également important de lâcher prise et d'accepter que parfois, le problème ne vient pas de soi. Il insiste sur la notion de liberté individuelle et explique qu'on ne peut pas exiger des réponses de quelqu'un. Il est essentiel de respecter la décision de l'autre personne et d'avancer sans forcer la communication. Pour éviter le ghosting, Il propose de favoriser le dialogue et une communication fluide. Il souligne l'importance d'écouter l'autre personne, car le manque d'écoute peut souvent conduire au ghosting. Cependant, il reconnaît que même avec tous ces efforts, certaines personnes peuvent choisir de créer des murs plutôt que des ponts, rendant le

ghosting inévitable. Il pense qu'une meilleure éducation à la communication pourrait aider à prévenir le ghosting. Il suggère d'enseigner dès le plus jeune âge à mettre des mots sur ses émotions et à gérer les conflits de manière rationnelle plutôt que par des réactions de colère ou de disparition. Il voit cela comme une compétence essentielle qui devrait être inculquée à l'école, notamment en préparation aux interactions et aux relations sur les réseaux sociaux et les applications de rencontre.

X.2 Participante Neptune

X.2.1 Anamnèse et relation aux applications

Neptune a 25 ans et est psychologue. Dans la vie, elle apprécie la nature, l'aventure et peindre. Elle se définit comme quelqu'un d'assez anxieux. Elle exprime que les relations amoureuses est un sujet compliqué.

Utilisation : Neptune a commencé à utiliser des applications de rencontres à l'âge de 15 ans, principalement pour discuter. Ces applications sont devenues un moyen fréquent de débiter des relations amoureuses, y compris des relations sérieuses. Après une période de 10 ans, marquée par des échecs relationnels répétitifs, Neptune a décidé d'arrêter d'utiliser ces applications pour se recentrer et retrouver une stabilité personnelle. Parmi les applications utilisées, TINDER est préférée pour son expérience d'utilisatrice, tandis que FRUITZ est moins favorablement perçue en raison de la qualité des utilisateurs rencontrés. L'utilisation des applications de rencontres durant l'adolescence était motivée par un besoin de validation et d'existence auprès des garçons, dû à la timidité et à l'isolement social de Neptune. La continuité de cette utilisation peut être liée, explique-t-elle, à des problèmes personnels plus profonds, comme des problèmes relationnels avec des figures paternelles. La difficulté à rester seule a été un facteur clé dans l'utilisation continue des applications, et l'arrêt de celles-ci est une tentative de rompre ce cycle. Les applications de rencontres lui offraient une validation de l'ego et un sentiment d'existence et de reconnaissance, malgré les aspects négatifs tels que les comportements inappropriés de certains utilisateurs et des interactions superficielles et futiles.

Règle inhérente au ghosting : Neptune note que les règles d'utilisation des applications de rencontres varient selon les individus. Pour certains, les interactions sur ces applications ne

mènent pas nécessairement à des rencontres en personne. Le ghosting est souvent justifié par le faible engagement émotionnel au début des interactions. Les multiples conversations simultanées sur les applications rendent inévitables les abandons de certaines discussions, où certaines personnes sont ignorées au profit de celles qui suscitent plus d'intérêt. L'organisation et l'intérêt différentiel influencent aussi le ghosting. Neptune admet que toutes les conversations ne donnent pas nécessairement naissance à des « *dates* » et que certaines personnes finissent par être délaissées. Le concept d'atomes crochus ou d'affinité joue un rôle dans la sélection des personnes avec lesquelles Neptune choisit de continuer à interagir. Selon elle, les connexions plus fortes avec certaines personnes justifient l'abandon des autres.

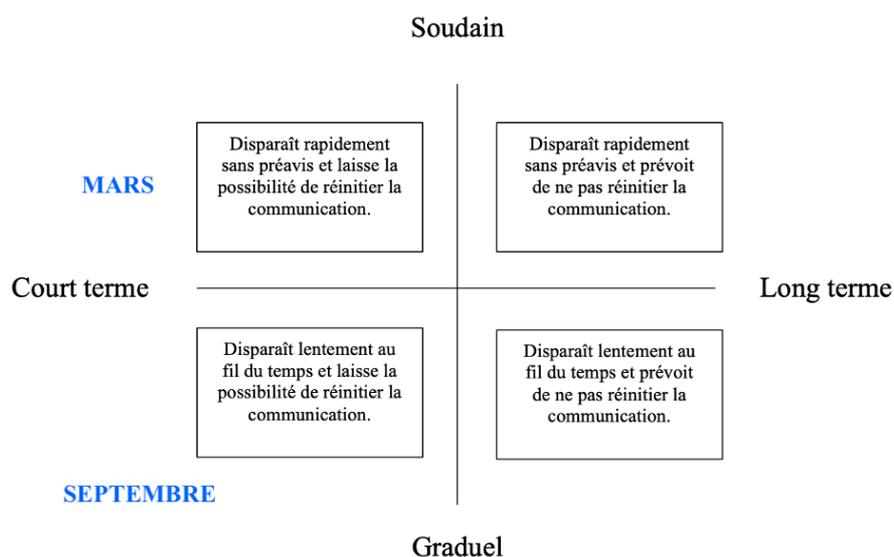
X.2.2 Analyse individuelle

PROCESSUS RELATIONNEL

Anamnèse de la relation : la relation a eu plusieurs phases. Initialement, il y a eu une période de flirt en secondaire, suivie d'une absence de contact pendant environ 6 ans. Récemment, ils ont rétabli le contact via une application de rencontre et Instagram, menant à une relation sentimentale qui a duré environ deux mois avant que le ghosting se produise, **en mars 2023**. Les échanges étaient réguliers, avec des messages échangés quotidiennement. Cependant, la rapidité de réponse du partenaire était souvent lente, ce qui créait des frustrations. Le passage d'une application de rencontre à Instagram a marqué une étape importante dans la reprise de contact et l'évolution de leur communication. Le retour du partenaire en mars, avec un discours sur une connexion spéciale entre eux, a marqué le début officiel de leur relation romantique récente. L'intimité entre les deux était intense et naturelle, rappelant leur connexion passée, et rendant les interactions fluides et simples. Des signes de désengagement incluaient une lenteur de réponse même lorsqu'il était disponible, signalant un manque d'investissement. Les messages étaient échangés quotidiennement, mais la régularité et la rapidité des réponses étaient un problème, avec des réponses souvent retardées. Le ghosting a été constaté après une reprise de contact et une tentative de construire une relation plus sérieuse, de la part du ghoster, avec une disparition subite après deux mois de communication régulière.

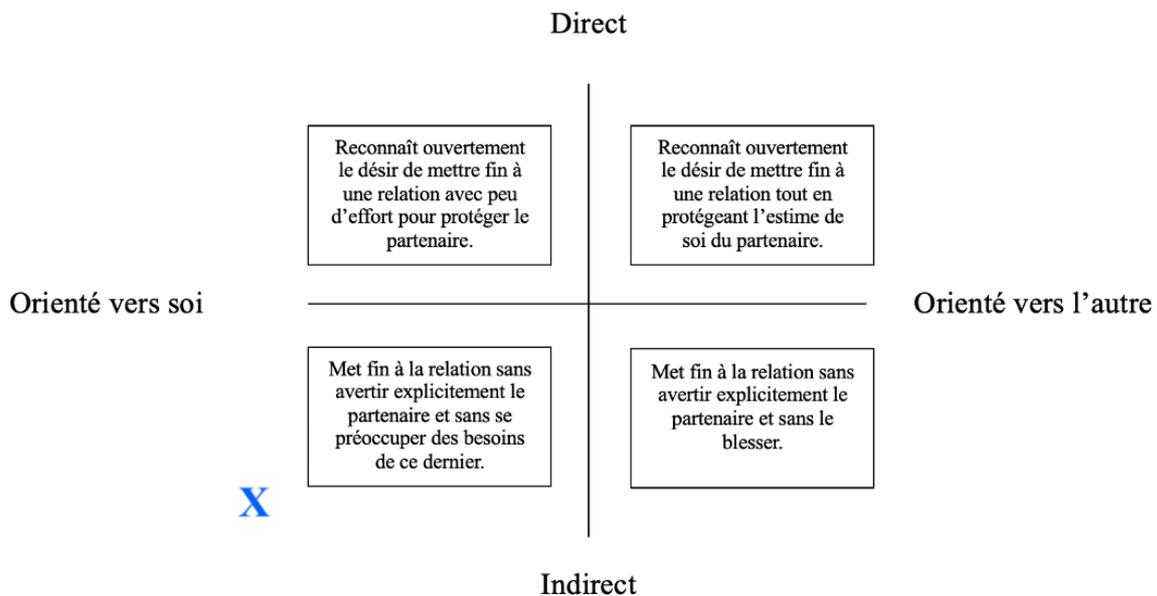
Nature du ghosting : le ghosting a eu lieu à plusieurs reprises sur une période d'un an et demi, avec le dernier incident survenant début mai. Le principal média de communication était Instagram, où le ghosting s'est produit. Neptune n'a pas tenté de contacter l'autre personne via

d'autres plateformes comme FACEBOOK. Le ghosting a été intermittent, se produisant plusieurs fois. Neptune a finalement supprimé la personne de ses réseaux sociaux pour pouvoir avancer. Le ghosting a parfois été progressif, avec une diminution graduelle des messages, tandis que d'autres fois, comme en mars, il a été soudain après une dispute. La fréquence des messages a diminué progressivement dans certains cas, avec une qualité de réponse réduite. Même lorsque l'autre personne était disponible, elle ne répondait pas toujours. Neptune a pris environ une semaine pour réaliser et accepter qu'elle avait été ghostée, après quoi elle a supprimé l'autre personne de ses réseaux sociaux. Les justifications fournies par l'autre personne étaient perçues comme de mauvaises excuses, nécessitant souvent que Neptune prenne l'initiative de demander des explications.



Perception et hypothèses sur les raisons : Neptune attribue le ghosting à la personnalité de son ghoster, indiquant que c'est son mode de fonctionnement habituel. Il est perçu comme une réaction face à la peur de l'engagement et à la perspective d'une relation sérieuse. Le ghoster a explicitement indiqué que son mode de gestion des problèmes est l'isolement et l'arrêt des communications, motivé par un besoin d'espace et de ne pas se sentir oppressé. Les profils opposés des deux personnes, l'un anxieux (*i.e.* : *notre participante*) et l'autre évitant (*i.e.* : *son ghoster*), créent un cycle où les comportements de l'un déclenchent des réactions de fuite chez l'autre, fermant ainsi toute possibilité de communication. Neptune ne s'attendait pas au ghosting, surtout après une dispute, ce qui a accentué la surprise et la confusion. Le ghosting a été précédé par des excuses peu crédibles et récurrentes ainsi que des annulations de dernière minute, indiquant une tendance à éviter les engagements et éveillant des soupçons. Neptune reconnaît des schémas de comportement similaires à ceux rencontrés dans d'autres relations

problématiques. Les profils psychologiques opposés des deux personnes sont identifiés comme une cause majeure du ghosting, avec l'un fuyant les engagements et l'autre cherchant à s'y accrocher. Finalement, le ghosting est perçu par Neptune comme une solution facile pour éviter les confrontations et les explications émotionnelles difficiles.



CONSÉQUENCES

Impact émotionnel : le ghosting a eu des effets profonds sur le bien-être mental de Neptune, provoquant des changements significatifs dans plusieurs aspects de sa vie. Le ghosting a induit des sentiments de colère, de tristesse et de culpabilité, exacerbés par la manipulation du ghoster. Ces émotions ont été intensifiées par une déception profonde envers son ghoster et envers Neptune elle-même, menant à une volonté de se couper des relations masculines. Les échanges avec son ghoster ont provoqué des crises d'angoisse sévères, et le ghosting a renforcé des sentiments de tristesse et de culpabilité, ainsi qu'un doute sur la possibilité de trouver quelqu'un qui la respecte et l'apprécie. Cette situation a créé une grande confusion et un manque de compréhension.

À court et long terme, le ghosting a profondément affecté l'estime de soi de Neptune. Le ghosting ayant eu lieu après des relations sexuelles a particulièrement renforcé le sentiment d'être utilisée pour son corps, et Neptune a eu du mal à gérer les effets du ghosting répété, ce qui a affecté son estime de soi à long terme. Elle ressent également une culpabilité persistante liée à l'hypothèse qui a conduit à la fin de la relation (*i.e. : la confrontation directe concernant*

les excuses du ghoster ayant donné lieu à une dispute). Le ghosting a eu un impact significatif sur la valeur personnelle et l'estime de soi de Neptune, la laissant se questionner sur sa valeur en tant que personne et renforçant l'idée qu'elle n'est vue que pour son corps.

Le stress causé par le ghosting a également entraîné des symptômes physiques comme l'eczéma, montrant un lien clair entre les expériences émotionnelles et les manifestations physiques. Les crises d'angoisse étaient une réaction physique au stress émotionnel causé par le ghosting, et ces symptômes étaient perçus comme des signaux d'alerte de son corps face à une situation émotionnellement nocive. Malgré la reconnaissance de ces signaux, Neptune a choisi d'ignorer les symptômes de stress pour poursuivre la relation. Les crises d'angoisse ont eu un impact significatif sur la vie quotidienne et professionnelle de participant, rendant les tâches quotidiennes difficiles à gérer.

Impact relationnel : Neptune exprime une grande frustration et une réticence à s'investir dans de nouvelles relations après avoir été ghostée. Elle mentionne que le manque d'explication dans la rupture la laisse avec des doutes sur ses propres actions et qualités personnelles, ce qui diminue son envie de s'investir émotionnellement dans de futures relations. Elle se trouve dans un dilemme entre s'engager superficiellement (*i.e. : ce qui affecte son estime de soi*) et ne plus s'engager du tout. Neptune souligne le cercle vicieux où le manque d'investissement mène à des relations superficielles, exacerbant ses sentiments d'insécurité et de perte d'estime de soi. Elle indique que le ghosting a sévèrement affecté sa capacité à faire confiance aux autres. Elle parle de mensonges et de manipulation dans sa précédente relation, ce qui renforce sa méfiance actuelle. Elle explique avoir fait confiance à son partenaire à un moment donné, ce qui s'est soldé par une grande déception lorsqu'il l'a ghostée. Cette trahison de confiance l'a rendue extrêmement méfiante et hésitante à s'engager à nouveau dans une relation, car elle craint de souffrir à nouveau. Neptune reconnaît avoir ignoré volontairement des signes d'alerte (*i.e. : « red flags »*) dans le passé, ce qui contribue à sa réticence actuelle.

Perception de la communication dans les relations : Neptune considère la communication comme la base essentielle des relations amoureuses. Elle insiste sur l'importance de communiquer ses émotions, d'expliquer ses sentiments et d'argumenter ses points de vue. Pour elle, la communication est cruciale non seulement pour rassurer, mais aussi pour faire avancer la relation. Elle exprime que sans communication, une relation ne peut pas fonctionner. Malgré les expériences négatives, comme le ghosting, elle maintient que la communication reste fondamentale et ne blâme pas sa propre propension à communiquer pour les échecs relationnels,

mais plutôt le manque de volonté de l'autre partie à communiquer. Elle reconnaît avoir déjà ghosté dans le passé, mais précise que cela s'est produit à des stades très précoces des relations, comme après un match initial où elle ne voyait pas de potentiel à la relation. Elle souligne qu'elle ne veut pas que quelqu'un se sente comme elle s'est sentie lorsqu'elle a été ghostée, et préfère donc mettre un terme à une relation de manière claire et directe, même si cela peut être désagréable. Elle préfère parler en face ou au moins communiquer clairement par message plutôt que de disparaître sans explication.

STRATÉGIES DE COPING

Ressources personnelles : Neptune a trouvé bénéfique de s'auto-valoriser par des petites actions telles que se laisser des petits mots encourageants sur son miroir. Elle mentionne également le soutien inconditionnel et compréhensif de son entourage proche, notamment une amie très proche, sa cousine et sa mère. Elle exprime que pouvoir raconter ses histoires et être écoutée sans jugement a été crucial pour elle, même si cela implique des opinions divergentes. En outre, elle a ressenti un certain réconfort à exprimer ses émotions de manière créative lors de l'activité créative proposée dans ce projet, ce qui lui a permis de se modeler elle-même et de se donner des encouragements. Elle recherche un soutien qui soit compréhensif et non jugeant. Elle apprécie particulièrement l'écoute et le soutien de sa mère, de sa cousine et d'une amie proche qui ne la jugent pas, même lorsqu'elle se retrouve dans des situations difficiles. Cependant, le jugement et les critiques violentes de certains amis ont eu un effet négatif, entraînant des tensions et une réticence à partager ses expériences relationnelles avec eux. Elle ressent une pression de la part de certains amis qui ne comprennent pas toujours ses besoins émotionnels, ce qui l'a poussée à se tourner davantage vers les membres de sa famille pour obtenir le soutien nécessaire. Neptune souligne l'importance d'un soutien bienveillant et de personnes qui la comprennent, même lorsqu'elle fait des choix qui peuvent sembler irrationnels. Le soutien de ses proches a eu une influence significative sur son bien-être. Sa mère et sa cousine ont été particulièrement présentes et compréhensives, l'aidant à traverser des moments difficiles. Sa cousine, en particulier, a montré une empathie intuitive, souvent en contactant Neptune au bon moment pour lui offrir du soutien.

Ressources professionnelles : Neptune a repris contact avec sa psychologue après avoir été ghostée en septembre 2023, réalisant qu'elle avait un problème profond à régler, en particulier son attachement et sa dépendance affective. Elle avait déjà consulté cette psychologue auparavant, en 2019-2020, pendant une autre relation, mais avait cessé les consultations lorsque

sa situation s'était améliorée. Cette fois-ci, elle a ressenti le besoin de retourner en thérapie pour gérer les émotions et les réactions déclenchées par sa récente expérience de ghosting. Elle indique que sa thérapie a été une ressource essentielle pour elle. Elle a appris beaucoup sur elle-même et sur ses schémas émotionnels à travers ce processus, ce qui l'a aidée à s'ancrer dans le présent. Elle reconnaît que la thérapie lui a permis de mieux gérer son attachement anxieux et sa dépendance affective, particulièrement exacerbée par son expérience de ghosting.

Ressources en cas de somatisation : pour gérer les symptômes physiques liés à son anxiété, elle s'est tournée vers des techniques de méditation et de respiration, qui se sont révélées bénéfiques pour atténuer les difficultés respiratoires et l'oppression de la poitrine. Concernant son eczéma, elle utilise des crèmes topiques pour soulager les symptômes, bien que ces solutions soient limitées. Les ressources qu'elle a utilisées ont eu un impact positif sur sa capacité à gérer les manifestations physiques de son anxiété, même si des solutions plus durables pourraient être nécessaires pour traiter son eczéma.

Reprise de contact avec le ghoster : Neptune a choisi de ne pas reprendre contact avec son ghoster, une décision qui protège sa dignité et son estime de soi. Elle croit que si quelqu'un voulait vraiment lui parler ou la voir, il le ferait sans qu'elle ait besoin de le poursuivre. Cette approche lui permet de maintenir son intégrité et de ne pas s'abaisser face à quelqu'un qui ne veut pas d'elle dans sa vie. Cette décision a une influence positive en la gardant centrée sur des relations respectueuses et réciproques.

Croissance personnelle : Neptune voit ses expériences de ghosting et ses erreurs répétées comme des opportunités d'apprentissage et de croissance personnelle. Sa thérapie a été un soutien crucial, lui permettant d'explorer et de travailler sur de nouveaux questionnements, favorisant ainsi son développement personnel. Elle a appris à ne pas courir après des personnes qui ne sont pas intéressées, ce qui est un signe de maturité et de croissance. En retirant des leçons positives de ces expériences, Elle dit continuer à s'améliorer et à grandir personnellement.

OUTIL ANALOGIQUE



Neptune décrit sa représentation artistique comme un symbole de repli sur soi. Le bonhomme recroquevillé représente la solitude ressentie lorsqu'on se fait ghoster. Elle exprime que donner sa confiance et son cœur peut mener à se retrouver seul avec des morceaux brisés. Cette image traduit la tristesse et la solitude immédiate causées par le ghosting.

Elle dit utiliser des couleurs pour symboliser l'évolution de ses émotions. Le noir autour du bonhomme représente l'obscurité initiale de la douleur et de la solitude, tandis que les couleurs plus claires, du bleu au jaune, montrent qu'en levant la tête, on peut voir la lumière et l'amélioration. Cela symbolise que, malgré la difficulté de l'épreuve, il y a des choses meilleures à venir, ce qui permet de grandir personnellement. Elle explique que la position recroquevillée du bonhomme reflète comment elle se sentait physiquement lorsqu'elle a compris que sa relation touchait à sa fin. Elle s'est mise en boule dans son lit, regardant une série, ce qui montre son besoin de se protéger et de se replier sur elle-même pour faire face à la douleur. Neptune mentionne un sentiment de vide et de néant, représenté par l'absence de couleur là où le bonhomme est assis. Ce sentiment de néant est accentué par l'idée de faire face à un « vu », ce qui traduit le sentiment d'insignifiance et de désespoir ressenti lorsqu'on est ghosté.

Neptune trouve du réconfort en exprimant ses émotions autrement que par des mots. Le processus créatif lui permet de se modeler elle-même, de se donner des encouragements et de voir son potentiel pour des choses meilleures. Cela lui apporte de la compassion pour elle-même et de la fierté d'avoir traversé cette période difficile.

Elle évoque également l'importance de sortir du focus immédiat sur la situation douloureuse et de réaliser que le comportement de l'autre personne ne définit pas sa propre valeur. Elle apprend à se rendre compte de sa propre valeur et à ne pas laisser les actions des autres diminuer son estime de soi.

PRÉVENTION

Connaissance des fonctionnalités : Neptune n'avait pas connaissance des fonctionnalités des applications de rencontre pour gérer les situations où quelqu'un ne répond pas. Elle doute de l'efficacité de telles fonctionnalités et les trouve peu accessibles, nécessitant un engagement significatif de la part des utilisateurs pour être utilisées.

Signes avant-coureurs : Neptune remarque des incohérences et des petits mensonges dans les propos de son partenaire. Ces anomalies lui font douter de ses propres souvenirs, bien qu'elle ait généralement une bonne mémoire. Ces petites choses bizarres se répètent et commencent à l'alerter. Neptune identifie des tics de langage, comme l'utilisation excessive de « *toujours* » et « *jamais* », comme des signaux d'alerte. Elle associe ces expressions à une vision du monde en noir et blanc, indiquant une incapacité à faire des concessions, ce qui complique les relations. Elle note également que les personnes très exubérantes en société, souvent pour prouver leur valeur à leur entourage, sont des signes avant-coureurs. Elle observe que cela se produit fréquemment chez les petits frères ou sœurs qui ont des aînés accomplis. Ce besoin de prouver quelque chose peut engendrer des mécanismes de défense et des comportements problématiques dans les relations.

Actions préventives : pour prévenir le ghosting, Neptune met en avant l'importance de la communication ouverte et honnête. Elle se dit prête à entendre des critiques et à discuter des problèmes relationnels de manière constructive. Elle propose également des campagnes de sensibilisation sur les réseaux sociaux et des tutoriels sur les applications de rencontre pour éduquer les utilisateurs sur les bonnes pratiques relationnelles, soulignant que ces mesures pourraient réduire les incidents de ghosting.

X.3 Participante Saturne

X.3.1 Anamnèse et relation aux applications

Saturne a 25 ans, bientôt 26. Elle travaille comme éducatrice dans un centre pour réfugiés dans le service des mineurs étrangers non-accompagnés. Cela fait cinq ans qu'elle y travaille. Parmi ses hobbies, nous pouvons citer la danse, qu'elle pratique énormément, ainsi que la lecture.

Utilisation : Saturne a commencé à utiliser des applications de rencontres vers l'âge de 17-18 ans et continue de les utiliser régulièrement, notamment en raison de l'absence de relations de longue durée. L'utilisation de ces applications se fait par périodes, alternant entre des phases d'utilisation intense et des moments de lassitude où elle les désinstalle. Parmi les applications testées, TINDER est la principale qu'elle utilise, bien qu'elle ait également essayé FRUITZ et HAPPN sans réellement accrocher à ces dernières, en raison de leur structure et de leur format qu'elle n'apprécie pas.

Règle inhérente au ghosting : Saturne ne pense pas qu'il y ait une règle spécifique aux applications de rencontre qui justifie le ghosting mais souligne plutôt la facilité offerte par ces plateformes pour interrompre le contact sans avoir à fournir d'explications. Cette facilité est due au fait que les personnes se connaissent à peine et n'ont généralement pas accès aux autres informations personnelles comme les réseaux sociaux, numéros de téléphone ou adresses. La distance créée par les écrans facilite également cette coupure.

X.3.2 Analyse individuelle

PROCESSUS RELATIONNEL

Anamnèse de la relation : Saturne a rencontré un garçon trois ans plus âgé qu'elle à l'âge de 18 ans. Initialement, cette rencontre a débuté sur TINDER (*i.e.* : *à travers un match*), sans avoir donné naissance à une conversation. Elle le connaissait de vue, grâce à des amis communs. Elle l'a ensuite ajouté sur INSTAGRAM, et c'est sur ce réseau que leurs échanges ont commencé. La relation a débuté par des échanges fréquents, d'abord deux à trois fois par semaine, puis quotidiennement, avec des conversations durant plusieurs heures par jour. Ils sont également passé au réseau SNAPCHAT. Lors de leurs premières tentatives de rencontre, le garçon annulait souvent à la dernière minute, avançant diverses excuses. Cela a duré environ six mois. Pendant cette période, Saturne a proposé de se voir, mais chaque fois, une excuse de dernière minute venait annuler le rendez-vous. Malgré ces annulations répétées, le contact reprenait fréquemment, souvent à l'initiative de Saturne.

Le début de l'attachement romantique a été marqué par une période où le garçon traversait des difficultés personnelles, et Saturne l'a soutenu, croyant que cette proximité émotionnelle

signifiait qu'elle comptait pour lui. L'intimité entre eux a alors augmenté, menant à des échanges plus personnels et ambigus, notamment l'envoi de photos intimes, des deux côtés. Cependant, cela a conduit à une dynamique toxique, le garçon demandant des photos tout en ghostant Saturne après les avoir reçues.

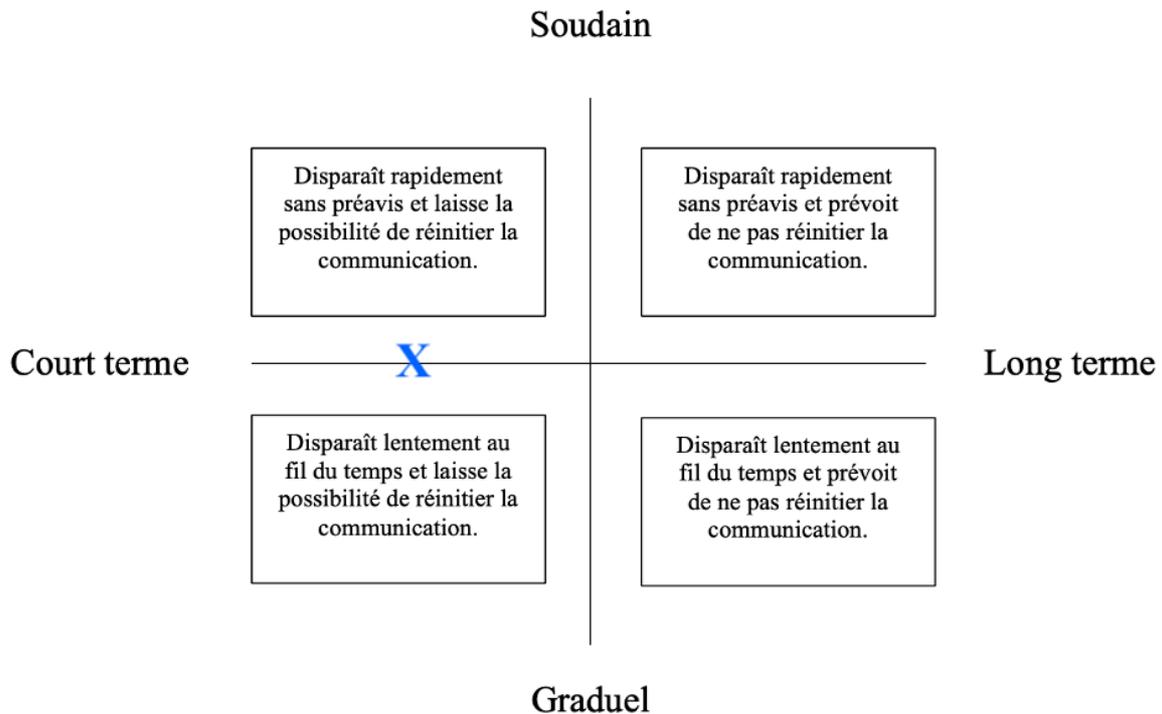
Les signes précurseurs du ghosting étaient les annulations répétées des rendez-vous. La régularité des messages diminuait avec le temps, et Saturne a constaté le premier ghosting après environ 24 heures d'absence de réponse. Vers la fin de leur relation, une dispute intense a éclaté, déclenchant une prise de conscience chez Saturne. Elle a alors coupé tous les contacts avec le garçon, se désabonnant de ses réseaux sociaux. Une rencontre fortuite lors d'un événement festif de la région a permis au garçon de s'excuser.

Nature du ghosting : Le ghosting dans cette relation a débuté environ deux à deux mois et demi après les premiers échanges sur les réseaux sociaux. La première occurrence était déguisée en une excuse, et le véritable ghosting a commencé quelques temps après. Le garçon a disparu pendant 48 heures avant de revenir avec des excuses peu convaincantes. Ce pattern s'est répété de manière régulière, alternant entre des périodes de silence et des retours avec des messages que Saturne qualifiait de « *mielleux* » ou des interactions subtiles comme des likes sur des photos ou des stories.

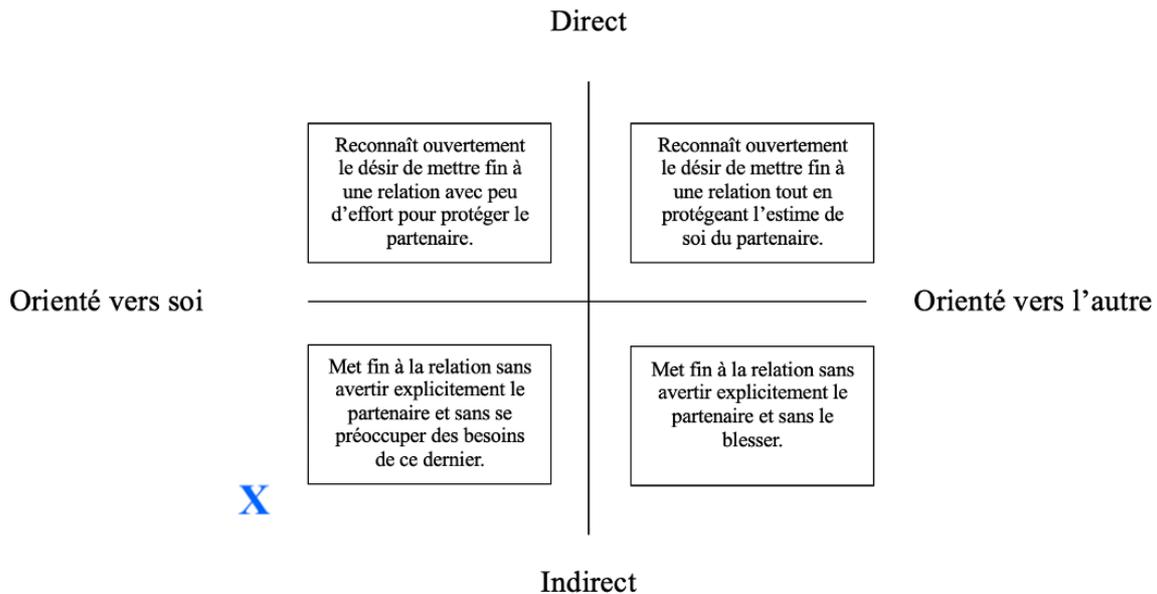
Les médias principalement utilisés étaient SNAPCHAT et INSTAGRAM, avec une préférence pour SNAPCHAT pendant certaines périodes. Les messages devenaient progressivement plus courts, plus froids et plus vagues, indiquant un désintérêt croissant. Le changement dans la fréquence et la qualité des messages a été progressif, installant subtilement une distance émotionnelle.

Le ghosting était intermittent, le garçon revenant périodiquement avant de disparaître à nouveau. Les périodes de silence ne duraient généralement pas plus d'une semaine. Après une dispute où Saturne a reproché au garçon ses faux plans, il l'a bloquée sur SNAPCHAT, mais pas sur INSTAGRAM. Saturne explique avoir vécu cela de façon très compliquée, dû à l'attachement qu'elle avait pour lui. Saturne a vécu le ghosting de manière extrêmement compliquée et perturbante. Elle ne comprenait pas la réaction disproportionnée de l'autre personne et a trouvé la situation très difficile à accepter. Le ghosting, survenu après une longue période de communication, a été vécu comme une véritable rupture. Elle l'a donc recontacté

sur INSTAGRAM où le garçon a ensuite répondu, comme si de rien n'était, sans justification pour son comportement. Cette dynamique toxique a duré environ deux ans, jusqu'à l'événement de dispute, marquant la fin de cette relation.



Perception et hypothèses sur les raisons : Saturne perçoit que le ghosting est dû à un déséquilibre dans l'investissement émotionnel entre eux, le garçon étant moins engagé dans la relation. Il pense que le garçon manquait de courage pour être honnête et mettre fin à la relation, préférant utiliser Saturne pour se divertir lorsqu'il s'ennuyait. Elle pense également que pour le garçon, il s'agissait d'un jeu, trouvant un certain plaisir à maintenir une emprise sur elle et à la manipuler émotionnellement sans se soucier des conséquences. Saturne souligne que, bien que leurs chemins ne se soient jamais croisés pendant les deux ans et demi où ils étaient en contact, ils ont commencé à se rencontrer fréquemment après avoir coupé les ponts, renforçant l'idée que cette relation n'aurait jamais pu être réelle ou saine.



CONSÉQUENCES

Impact émotionnel : le ghosting a eu un impact émotionnel significatif sur Saturne, provoquant des changements notables dans son bien-être mental et physique. Tout au long de la relation, elle a constamment ressenti une peur de l'abandon, ce qui l'a amenée à s'excuser et à répondre aux demandes du garçon pour éviter toute colère ou frustration de sa part. Cette peur a entraîné une dévalorisation de soi, se sentant « *un peu moins que rien* » et une femme « *pas assumable* ». Le comportement du garçon a renforcé des insécurités existantes liées à son identité et à son apparence, notamment l'idée que la femme noire est souvent vue comme un fantôme plutôt qu'une personne à assumer publiquement. Des commentaires racistes de la part du garçon ont aggravé ce sentiment d'inadéquation et de non-acceptation.

Sur le plan émotionnel, elle dit avoir développé une indifférence totale envers la situation après coup, mais pas avant d'avoir traversé une période d'anxiété intense. Les premiers jours suivant chaque épisode de ghosting étaient marqués par une perte d'appétit, des pleurs et des ruminations constantes. Cette anxiété constante a entraîné des symptômes physiques, comme la perte d'appétit initiale s'inversant ensuite par une tendance à manger ses émotions, conduisant à une prise de poids significative.

À court et à long terme, ces expériences ont eu un effet délétère sur l'estime de soi de Saturne, renforçant une perte de confiance en soi et une dévalorisation personnelle. Malgré les assurances de ses proches sur sa valeur, elle a intériorisé l'idée qu'elle finirait seule et que

personne ne voudrait être avec elle. Cette croyance, exacerbée par des relations précédentes également toxiques, a eu des répercussions durables sur son estime de soi et son bien-être mental.

Physiquement, les changements de poids et l'image corporelle altérée ont renforcé les sentiments négatifs et la perte de confiance.

Impact relationnel : le ghosting a profondément influencé la perception et l'approche des nouvelles relations du participant, ainsi que sa capacité à faire confiance. Elle admet avoir développé des comportements de harcèlement dans le passé, justifiant ces actions par le besoin de contrôler une situation incertaine. Cela l'a conduit à espionner les réseaux sociaux de l'autre personne, créant même un faux compte pour suivre ses activités. Cette perte de contrôle après avoir été bloquée ou ignorée a renforcé son sentiment d'inquiétude et d'obsession. En raison de cette expérience, Saturne a généralisé une perception négative des hommes. Cette expérience a renforcé l'idée que, peu importe l'environnement, qu'il soit urbain ou rural, les mentalités ne sont pas nécessairement plus ouvertes. Cette désillusion l'a conduite à adopter une approche plus directe et pragmatique dans ses interactions ultérieures.

Saturne est désormais plus vigilante et méfiante dans ses nouvelles relations. Elle adopte une approche plus directe, préférant rencontrer rapidement les personnes qu'elle rencontre en ligne pour éviter de perdre du temps avec des échanges prolongés qui pourraient mener à une nouvelle déception. Si une personne refuse de se voir rapidement ou ne propose pas de rencontrer, elle considère que la relation n'ira nulle part et préfère mettre fin à l'interaction rapidement. Cette attitude découle de son désir de ne pas répéter les erreurs du passé et d'éviter les faux espoirs. Elle a appris à être plus assertive, n'hésitant pas à poser des limites et à exprimer clairement ses attentes.

Elle avoue avoir des difficultés à faire confiance, un problème exacerbé par une relation subséquente qui s'est également avérée problématique. Elle reconnaît que la confiance est un domaine où il reste beaucoup de travail à faire. Bien qu'elle développe parfois des appréhensions et de la méfiance, celles-ci s'estompent généralement assez rapidement. Elle se conditionne dès le départ à l'idée que la personne avec qui elle interagit peut disparaître à tout moment, ce qui l'aide à rester détachée et à ne pas trop s'investir émotionnellement dès le début. Cette forme de protection émotionnelle lui permet de gérer les incertitudes des nouvelles relations sans trop d'anxiété.

Cependant, elle reste attentive à la manière dont les échanges se déroulent. Si elle perçoit un manque d'investissement de la part de l'autre personne, elle met fin à l'interaction. En revanche, si l'autre personne montre un investissement sincère, elle est plus ouverte à poursuivre la relation, tout en gardant une certaine réserve pour éviter de s'emballer trop rapidement.

Perception de la communication dans les relations : Saturne accorde une grande importance à la communication ouverte dans les relations amoureuses. Elle estime que plus la communication est transparente, plus la relation a de chances de bien se passer, simplifiant ainsi les interactions et réduisant les malentendus. Les expériences passées, notamment le ghosting qu'elle a subi, ont renforcé cette conviction. Pour elle, une bonne communication est essentielle pour éviter les problèmes et maintenir une relation saine et équilibrée.

En ce qui concerne sa propre propension à ghoster, elle affirme que ce n'est pas dans ses pratiques, sauf dans des cas où elle a clairement communiqué son intention de couper les ponts pour des raisons de protection personnelle contre des comportements harcelants. Dans ces situations, elle ne considère pas cela comme du ghosting puisqu'elle a expliqué ses raisons avant de mettre fin au contact. Cependant, elle reconnaît avoir déjà ghosté quelqu'un dans le passé. Elle raconte une histoire antérieure, où elle a rencontré quelqu'un sur TINDER peu après son emménagement en ville. Par peur et manque de familiarité avec les rencontres en ligne, elle a fait espérer à cette personne une rencontre qui n'a jamais eu lieu, finissant par ne plus répondre à ses messages. Ce comportement a été perçu comme un retour de flamme ou un karma lorsque le même schéma s'est produit avec « Théo ». Cette prise de conscience l'a poussée à recontacter cette personne pour s'excuser et expliquer ses actions, marquant une étape importante dans sa compréhension et sa gestion de la communication dans les relations.

STRATÉGIES DE COPING

Ressources personnelles : pour surmonter les difficultés liées au ghosting, elle a trouvé bénéfique de ne pas rester seule et de se changer les idées en passant du temps avec ses amies. Ces moments étaient partagés entre des discussions sur ce qu'elle vivait et des activités pour se divertir et ne pas ruminer. Cette stratégie l'a aidée à éviter l'isolement et à maintenir un état d'esprit plus positif. Le soutien des proches a eu un impact très positif sur son processus de guérison. Ses amis l'ont aidée à rencontrer de nouvelles personnes et à s'ouvrir à d'autres relations, ce qui a été essentiel pour avancer. Ils l'ont également aidée à relativiser les

événements passés, en l'encourageant à rire de certaines situations plutôt que de les dramatiser, ce qui a permis de prendre du recul et de ne pas se laisser submerger par la tristesse. Parmi ses amis, sa meilleure amie a joué un rôle particulièrement important. Elle était très investie, partageant quotidiennement les expériences de Saturne avec une grande compréhension et bienveillance. Cette proximité a permis au participant de se sentir soutenue et écoutée de manière constante et intime.

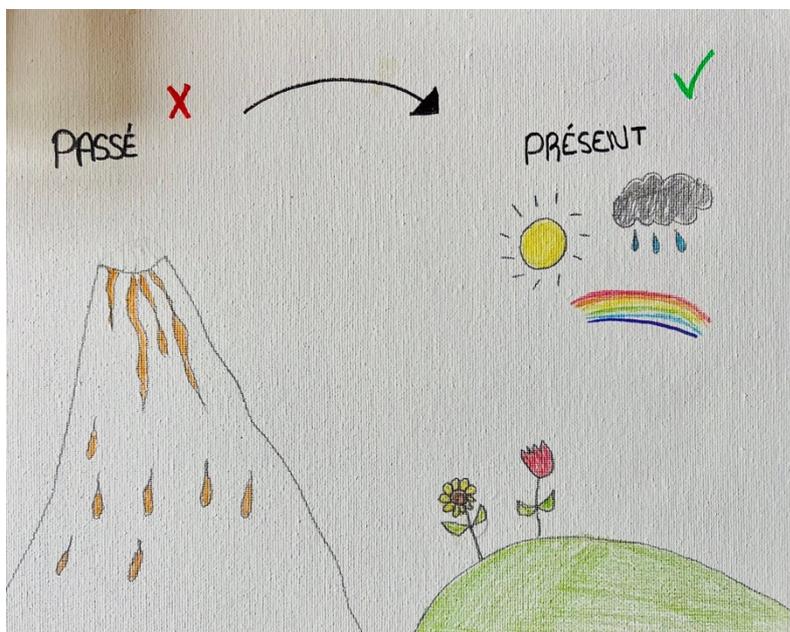
Ressources professionnelles : Saturne a décidé de suivre une thérapie psychologique lorsqu'elle a ressenti une incapacité à sortir de sa situation émotionnelle difficile. Elle avait l'impression de ne jamais pouvoir se remettre de cette relation, qu'elle se termine bien ou mal. Ce suivi thérapeutique l'a aidée de manière significative, surtout après une dispute majeure qui a marqué la fin définitive de la relation. Un des exercices proposés par sa psychologue, le « *bonhomme allumette* », a eu un impact profond. Cet exercice consistait à dessiner elle-même et l'autre personne, avec des liens symbolisant les chakras. Le but était de couper symboliquement ces liens en coupant ou en brûlant la feuille de papier. Bien que sceptique au départ, elle a fondu en larmes en réalisant cet exercice, ce qui a provoqué un déclic émotionnel et l'a aidée à commencer à se détacher de cette relation. Même après avoir coupé les ponts et commencé à guérir de cette relation toxique, Saturne a continué à voir sa psychologue. Cette continuité a permis d'explorer et de comprendre pourquoi elle avait tendance à s'intéresser à des hommes et des schémas relationnels similaires. Ce processus l'a aidée à identifier et à travailler sur des schémas récurrents dans ses relations.

Reprise de contact avec le ghoster : Saturne a pris la décision de ne pas chercher à reprendre contact avec le ghoster. En effet, elle a compris que reprendre contact ne serait pas bénéfique pour sa santé mentale et émotionnelle. Elle a réalisé que se maintenir à distance était essentiel pour éviter de retomber dans un cycle de toxicité et de manipulation. En se faisant violence pour ne pas reprendre contact, elle a pu protéger son processus de guérison et avancer vers des relations plus saines.

Croissance personnelle : Saturne perçoit cette expérience de ghosting comme une opportunité de croissance personnelle, malgré les difficultés rencontrées. Elle reconnaît que cette situation lui a permis d'apprendre beaucoup sur elle-même, notamment sur les limites de ce qu'elle est prête à tolérer par désespoir. Cela lui a appris à respecter ses propres limites et valeurs, en comprenant que si une personne ne peut pas les respecter, la relation n'aurait de toute façon

jamais pu fonctionner. Cette expérience a également aidé Saturne à mieux s'affirmer et à ne plus se soumettre aux exigences déraisonnables de quelqu'un d'autre. Elle a développé un filtre plus strict pour identifier les comportements toxiques et malsains, et elle se sent plus en accord avec son passé et ses expériences. Elle est désormais plus consciente des signes indiquant qu'une personne n'est pas investie dans une relation, ce qui lui permet d'éviter de s'engager avec des personnes qui ne respectent pas ses limites. Elle essaie maintenant de ne plus se mettre en danger, par exemple en évitant d'envoyer des photos intimes qui pourraient être utilisées contre elle. Elle a appris à garder une certaine distance et à analyser les situations de manière plus objective pour éviter de se retrouver dans des situations problématiques. Enfin, cette expérience a contribué à sa maturité et à sa compréhension des relations. Elle a affiné sa vision de ce qui constitue une bonne ou une mauvaise relation et a développé une meilleure capacité à identifier l'engagement et l'investissement de l'autre personne. Cette nouvelle perspective lui permet de mieux comprendre ce qu'elle veut et ce qu'elle ne veut pas dans une relation, et de naviguer ses interactions futures avec plus de discernement.

OUTIL ANALOGIQUE



Saturne a créé une œuvre symbolique représentant son passé et son présent à travers un volcan et des éléments naturels. Le volcan symbolise la relation passée, marquée par des émotions intenses et imprévisibles, semblables à des montagnes russes. Les disputes et les explosions émotionnelles étaient fréquentes et inattendues, ce

qui rendait la relation instable et tumultueuse.

Pour représenter le présent, elle a utilisé des fleurs, un soleil, un arc-en-ciel et de la pluie. Ces éléments symbolisent une acceptation et une guérison par rapport à l'expérience passée. Elle reconnaît que tout n'est pas toujours positif, mais souligne que sa vie s'est améliorée et qu'elle

a « *refleuri* » après cette période difficile. Les divers éléments naturels illustrent la diversité des émotions et des expériences qui composent désormais sa vie, mettant en avant une approche équilibrée et résiliente.

L'activité créative a eu un impact positif sur Saturne. Elle lui a permis de visualiser et de symboliser son parcours émotionnel, renforçant ainsi sa compréhension et son acceptation de ce qu'elle a vécu. Elle a aussi exprimé une amélioration dans sa capacité à se protéger émotionnellement, en étant plus attentive dans ses relations et en essayant d'éviter les comportements toxiques.

PRÉVENTION

Connaissance des fonctionnalités : Saturne explique connaître l'existence de fonctionnalités, en particulier sur TINDER. Elle mentionne avoir vu des notifications qui indiquent qu'un utilisateur a matché avec quelqu'un et invite à envoyer un message. Elle reconnaît que ces notifications sont une fonctionnalité relativement nouvelle sur la plateforme. Bien qu'elle ne soit pas certaine depuis combien de temps elles existent, elle estime que leur intention est bonne. Cependant, elle reste sceptique quant à leur efficacité, en soulignant que si quelqu'un veut vraiment écrire à une personne, il le fera sans avoir besoin d'une notification pour le rappeler. Elle trouve néanmoins l'idée intéressante et voit cette fonctionnalité comme un ajout positif, bien que potentiellement superflu pour les utilisateurs réellement motivés.

Signes avant-coureurs : Saturne souligne l'importance de l'enthousiasme et de l'initiative de la part de l'autre personne comme des signes avant-coureurs cruciaux. Elle observe si l'homme est entreprenant et démonstratif dans ses actions et ses communications. La différence entre un homme démonstratif et un homme peu impliqué peut indiquer le potentiel succès ou l'échec de la relation.

Un autre signe avant-coureur identifié par Saturne est le délai de réponse. Si une personne met beaucoup de temps à répondre, cela peut être un indicateur négatif. Elle précise que la notion de « temps » peut varier, mais pour elle, cela signifie plusieurs jours. En outre, la qualité des réponses est également un facteur déterminant. Des réponses de mauvaise qualité, peu engageantes ou désintéressées, sont perçues comme des indicateurs de désengagement et de manque d'intérêt.

Actions préventives : Saturne insiste sur l'importance de ne pas vivre l'expérience du ghosting seul. Elle souligne que parler de ce qu'on traverse est crucial pour éviter des dégâts émotionnels et mentaux. Elle recommande de ne pas hésiter à chercher de l'aide professionnelle, affirmant que les réactions intenses au ghosting sont fondées et méritent une attention sérieuse. De plus, elle mentionne qu'un suivi psychologique est essentiel. Elle rappelle que les comportements manipulateurs du ghoster peuvent amener la victime à douter de sa propre santé mentale. Elle partage son expérience personnelle où le ghoster l'a fait passer pour folle, ce qui a exacerbé sa confusion et son désespoir. Le soutien psychologique aide à clarifier ces doutes et à restaurer la confiance en soi.

Elle insiste également sur l'importance d'une communication ouverte dans les relations, car cela peut réduire les chances de ghosting. Cependant, elle reconnaît que même une bonne communication ne garantit pas que le ghosting ne se produira pas. Elle souligne que le respect mutuel, souvent manifesté par une communication honnête, diminue les risques mais ne les élimine pas complètement.

Saturne estime qu'il est important de partager les témoignages de ceux qui ont vécu le ghosting, y compris les conséquences psychologiques et physiques à court et à long terme. Elle pense que sensibiliser le public à la gravité des impacts du ghosting est essentiel pour que les gens en prennent conscience. Elle propose de ne pas minimiser les expériences et même de présenter les pires scénarios pour faire comprendre la gravité du phénomène.

Enfin, elle exprime son étonnement face à la banalisation du ghosting et son manque de visibilité dans les discussions publiques. Elle insiste sur la nécessité de sensibiliser davantage à ce sujet, soulignant qu'elle a découvert qu'elle n'était pas seule à vivre ce genre de situation grâce à des discussions informatives.

X.4 Participant Terre

X.4.1 Anamnèse et relation aux applications

Terre a 30 ans. Il est diplômé en tant qu'aide-soignant, mais travaille actuellement dans le bâtiment. Nous pouvons citer, parmi ses loisirs, la pêche, la danse ainsi que le sport en général. Il aime également passer du temps avec ses amis et sa famille.

Utilisation : Terre évoque une évolution progressive dans l'utilisation des applications et des réseaux sociaux, en commençant par FACEBOOK à l'adolescence, bien qu'il n'ait jamais été particulièrement attiré par les technologies à cette époque. Avec le temps, il a progressivement intégré des plateformes comme Snapchat et Instagram dans sa routine, Instagram prenant une place plus significative dans son quotidien. Il y consacre environ une à deux heures par jour, principalement pour regarder des vidéos. Toutefois, en ce qui concerne les applications spécifiquement dédiées aux rencontres, comme Tinder, il exprime une réticence. Il associe ces plateformes à des personnes désespérées en quête d'amour, ce qui ne correspond pas à sa vision des relations. Terre préfère rencontrer quelqu'un de manière spontanée dans la vie réelle, en se basant sur des rencontres fortuites plutôt que sur des interactions en ligne orchestrées.

Règle inhérente au ghosting : Terre reconnaît qu'il lui est difficile de répondre à cette question car il n'a que très peu utilisé les réseaux sociaux ou les applications de rencontre pour établir des relations. En conséquence, il n'a pas été souvent confronté à des situations où le ghosting pourrait survenir, ce qui rend cette règle inhérente aux applications de rencontre moins pertinente dans son expérience personnelle.

X.4.2 Analyse individuelle

PROCESSUS RELATIONNEL

Anamnèse de la relation : Terre raconte sa relation en remontant à leur rencontre initiale, qui s'est produite à l'école, vers l'âge de 17ans, d'abord sous la forme d'une relation non exclusive pendant environ un an, avec des rencontres régulières mais limitées par la distance et l'absence de moyens de transport, bien avant l'avènement des réseaux sociaux dans leur vie. Après s'être retrouvés dix années plus tard par hasard, leur relation a évolué rapidement. Ils ont commencé à échanger via MESSENGER, mais très rapidement, ils sont passés à des échanges plus directs par SMS et appels téléphoniques, se voyant plusieurs fois par semaine.

La relation est devenue sérieuse, notamment en raison du fait que Terre s'était impliqué auprès de l'enfant de sa partenaire, qui n'avait pas de père. Cela a renforcé leur lien, et après environ un mois de fréquentation régulière, ils ont décidé de se mettre en couple officiellement. Pour lui, c'est comme s'ils habitaient ensemble, bien qu'il ait conservé son appartement. Cependant, des tensions ont commencé à apparaître en raison de différences dans leur mode de vie. Terre, qui appréciait de sortir occasionnellement avec des amis, se heurtait à la nécessité pour sa partenaire de rester à la maison en raison de ses responsabilités maternelles. Ces différences ont progressivement créé une distance émotionnelle entre eux, amplifiée par la réticence de sa partenaire à communiquer ouvertement sur ses sentiments et ses préoccupations.

Terre a perçu les premiers signes de ghosting à travers cette fermeture émotionnelle, où même en face à face, elle évitait les conversations importantes, gardant ses sentiments pour elle. Cette situation a perduré, menant à une rupture soudaine après un an de relation, suivie de trois mois et demi de silence total, période qu'il identifie comme du ghosting. Pour lui, le ghosting a commencé dès le premier jour sans nouvelles, considérant que même un jour sans réponse est inacceptable dans une relation amoureuse.

Nature du ghosting : Terre décrit une expérience de ghosting complexe et douloureuse qui s'est déroulée sur une période prolongée, avec plusieurs phases distinctes. Le ghosting a débuté progressivement après un an de relation, avec des signes précurseurs comme une diminution notable de la fréquence et de la qualité des échanges. Les messages, qui étaient auparavant réguliers et chaleureux, sont devenus plus espacés et froids, marquant un changement dans la dynamique de la relation. Terre remarque également une distance physique croissante dans les interactions, où les gestes affectueux tels que les bisous et les câlins sont devenus rares, transformant les rencontres en simples échanges formels.

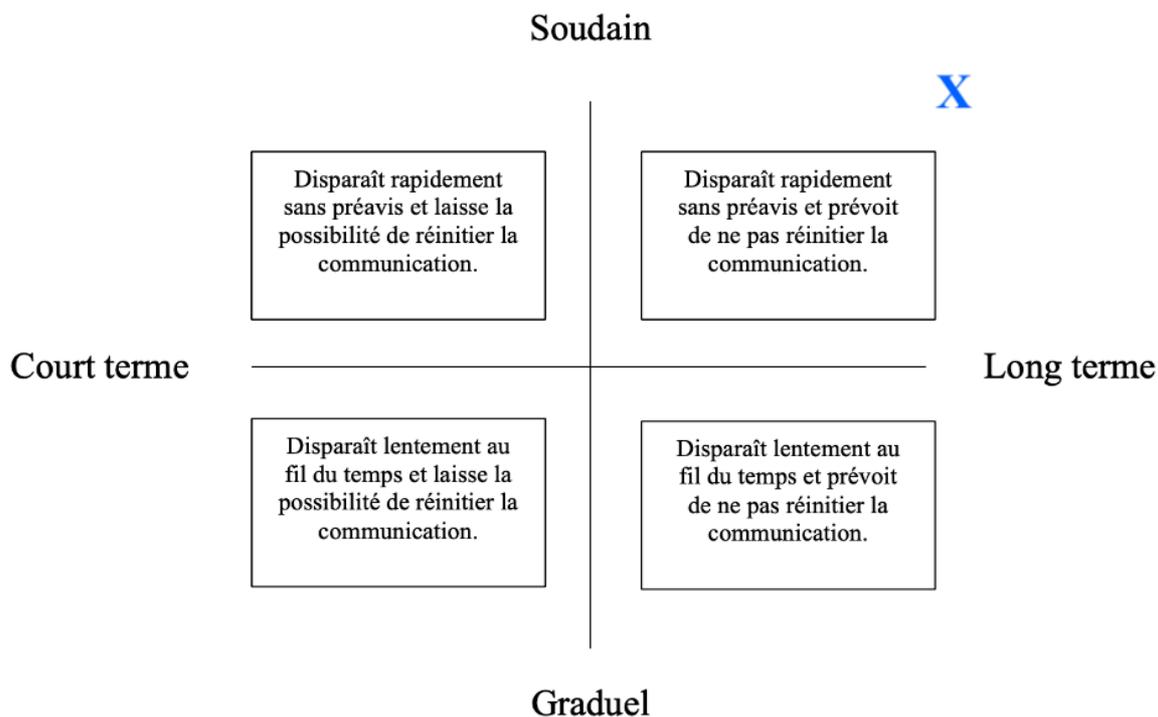
La rupture définitive s'est produite de manière soudaine et brutale. Après une période où la communication avait déjà commencé à se détériorer, sa partenaire lui a envoyé un message lui annonçant la fin de leur relation, sans offrir d'explication. Cette annonce a été suivie par un silence complet de trois mois et demi, durant lesquels elle a coupé tout contact. Terre a tenté de la joindre par divers moyens, notamment en se rendant chez elle et chez ses parents, mais en vain. Il décrit cette période comme l'une des plus longues et des plus difficiles de sa vie, marquée par une absence totale de réponse de la part de sa partenaire, qui l'avait même bloqué sur certains réseaux sociaux, notamment pour l'empêcher de voir ses stories.

Le ghosting s'est déroulé principalement via des messages, ce qui a ajouté à la douleur de la situation pour Terre, qui a toujours préféré aborder les problèmes de manière directe et ouverte. Malgré ses efforts pour comprendre la situation et obtenir une explication, il s'est heurté à un mur de silence. Le ghosting a eu un caractère à la fois permanent pendant ces trois mois et demi, et intermittent dans le sens où, après cette période, sa partenaire est revenue dans sa vie, notamment après avoir appris le décès de la grand-mère de Terre, une personne qui avait joué un rôle important dans leur relation.

Cependant, même après leur réconciliation temporaire, le pattern de ghosting s'est répété. Lors d'un voyage, bien qu'ils soient physiquement ensemble, sa partenaire l'a ignoré presque totalement, ne communiquant avec lui que très peu, et se concentrant uniquement sur son enfant. Ce ghosting en présentiel a transformé ce qui devait être des vacances idylliques en une expérience extrêmement douloureuse pour Terre, qui espérait renforcer leur relation.

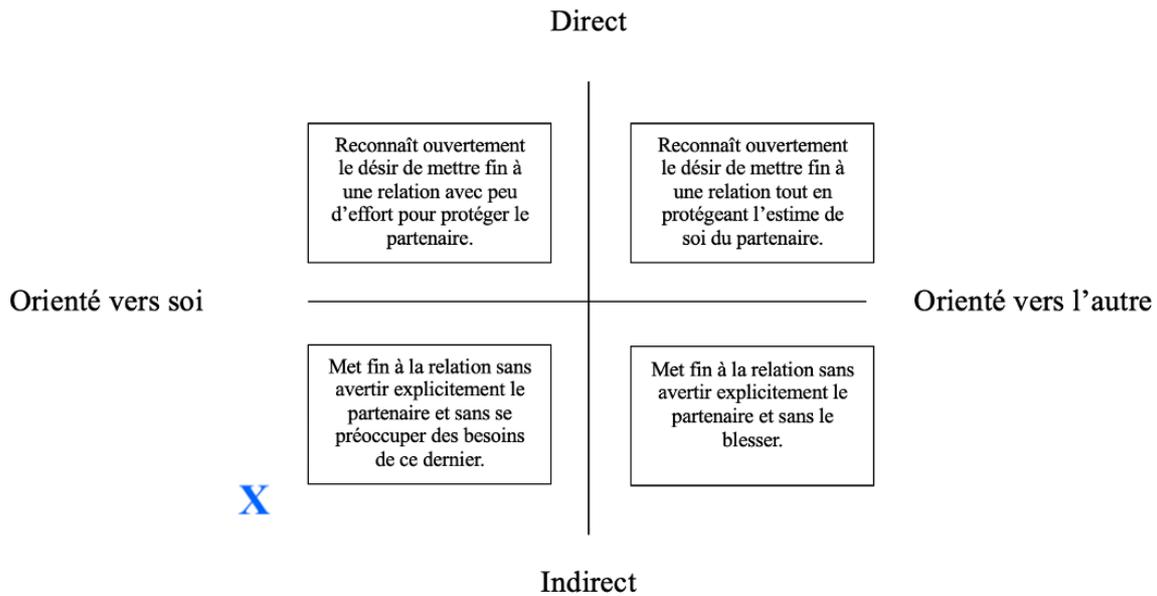
Au retour de ce voyage, leur relation a continué de manière intermittente, mais avec une tension croissante. Finalement, sa partenaire a de nouveau initié un ghosting après une brève réconciliation, répétant le même schéma d'ignorance et de retrait. Cette répétition du ghosting a exacerbé le sentiment de confusion et de frustration chez Terre, qui n'a jamais réussi à obtenir une réponse claire sur les raisons de ce comportement.

En fin de compte, bien qu'il ait essayé de comprendre et de pardonner, sa partenaire n'a jamais offert de véritable explication pour son comportement, évoquant seulement des excuses vagues liées à son propre mal-être. Ce manque de communication et de résolution a laissé Terre avec un sentiment de non-résolution et un profond malaise quant à l'issue de leur relation.



Perception et hypothèses sur les raisons : Terre perçoit le ghosting qu'il a subi comme le résultat de plusieurs facteurs liés à la personnalité de sa partenaire et aux dynamiques de leur relation. Il pense que sa partenaire l'a aimé pour son côté sociable et spontané, mais ces mêmes traits sont devenus problématiques, notamment parce qu'elle était une mère avec des responsabilités qui l'empêchaient de participer à ce mode de vie. Elle attendait de lui qu'il assume un rôle de père pour son enfant, ce qui a créé une pression qu'il ne se sentait pas prêt à endosser pleinement. Il a pourtant essayé à maintes reprises d'avoir des discussions à ce sujet avec elle, en vain.

Sa partenaire, étant peu expressive et introvertie, gardait ses ressentiments pour elle, ce qui, selon lui, a conduit à une explosion intérieure, se manifestant par le ghosting. Terre voit ce comportement comme une forme de fuite, une manière pour elle d'éviter d'assumer les problèmes de leur relation. Il considère cette réaction comme immature et regrette l'absence de communication ouverte, préférant qu'elle confronte les difficultés directement plutôt que de se retirer sans explication. Pour lui, le ghosting est une réponse facile et non responsable à une situation difficile.



CONSÉQUENCES

Impact émotionnel : Terre a vécu un impact émotionnel profond suite au ghosting, avec des répercussions à la fois physiques et mentales. Immédiatement après l'événement, il a ressenti un mélange de stress intense, de confusion, et de symptômes dépressifs. Il décrit une perte de contrôle sur sa vie, marquée par une perte de poids significative, des insomnies, et des sentiments de solitude accrus malgré la présence de ses amis. Ces symptômes physiques incluaient également des manifestations somatiques comme des poussées d'acné et des plaques d'eczéma, signes de la tension psychologique qu'il subissait.

À court terme, son estime de soi a été gravement affectée. Terre s'est interrogé sur sa valeur personnelle, se demandant s'il était suffisamment bon ou attrayant, ce qui a accentué ses insécurités. Ces questionnements ont été exacerbés par les remarques ultérieures de sa partenaire, qui l'a accusé d'être un « *pervers narcissique* ». Cette accusation a profondément ébranlé Terre, le poussant à douter de lui-même et à se demander s'il était réellement la personne toxique qu'elle décrivait, malgré les assurances de ses amis que ce n'était pas le cas. La rupture a également exacerbé des sentiments de colère, de tristesse et de peur, créant une oscillation entre ces émotions. Il décrit une période de confusion où il essayait de comprendre ce qui s'était passé, ce qui l'a plongé dans une introspection douloureuse.

À long terme, la colère a dominé son état émotionnel, remplaçant progressivement la tristesse. Cette colère a eu des effets négatifs sur sa vie quotidienne, y compris dans son travail, où il se

sentait distrait et démotivé. Il a également ressenti un impact durable sur son estime de soi, particulièrement en ce qui concerne son rôle potentiel en tant que père, un aspect de la relation qui l'a profondément marqué. Il a dû faire face à des angoisses liées à ses anciennes addictions, craignant une rechute, bien que son engagement envers son bien-être l'ait aidé à ne pas sombrer.

Socialement, le ghosting a affecté ses relations familiales et amicales, le rendant plus aigri, hypersensible et moins enclin à rire ou à profiter de la compagnie des autres. Il a également ressenti une forme de confusion dans sa vie quotidienne, où les habitudes partagées avec sa partenaire lui rappelaient constamment la perte.

Impact relationnel : le ghosting a profondément marqué Terre, influençant durablement sa perception des nouvelles relations et sa capacité à faire confiance. Après cette expérience, il est devenu plus méfiant et anxieux, se demandant constamment si cela pourrait se reproduire. Dans sa relation actuelle, bien qu'il ressente une forte connexion, il a rapidement partagé ses préoccupations et a insisté sur l'importance de la communication pour éviter un nouveau ghosting. Il reconnaît que sa confiance a été ébranlée, se manifestant par un besoin accru de réassurance et une vigilance face à certains signes dans la relation.

Terre admet que ces expériences passées, y compris des relations antérieures où il a été trompé, ont ravivé des « *démons* » qu'il doit combattre quotidiennement. La confiance, selon lui, ne peut plus être accordée d'emblée, mais doit se gagner progressivement. Bien qu'il s'efforce d'être ouvert et transparent avec sa partenaire actuelle, il reste marqué par son passé, qui le rend plus prudent et parfois méfiant, tout en cherchant à construire la confiance de manière progressive et réfléchie.

Perception de la communication dans les relations : Terre accorde une importance cruciale à la communication ouverte dans les relations, la considérant comme la base essentielle pour qu'une relation fonctionne. Il estime que l'absence de communication ou la présence de blocages est un signe clair de problème. Après son expérience de ghosting, il a renforcé son engagement envers la communication dès le début de toute relation, préférant être clair et direct dès le départ pour éviter des malentendus futurs.

En ce qui concerne sa propre propension à ghoster, Terre admet qu'il l'a fait une fois, mais dans un contexte familial, en ghostant sa grand-mère maternelle après qu'elle ait blessé profondément sa famille. Il justifie cette décision comme un moyen de se protéger et d'éviter

d'être méchant, reconnaissant que bien que le silence soit quelque chose qu'il déteste, il l'a utilisé dans ce cas particulier pour couper les liens avec une personne qu'il considérait comme toxique.

STRATÉGIES DE COPING

Ressources personnelles : pour surmonter l'impact du ghosting, Terre a puisé dans plusieurs ressources personnelles. Le sport a joué un rôle crucial dans son processus de guérison, l'aidant à retrouver un certain équilibre mental et physique. Il a également trouvé un grand soutien social dans ses amis proches et son colocataire, même si ce dernier n'était pas très doué pour exprimer verbalement son soutien, sa simple présence était réconfortante. Ses amis ont été essentiels pour l'aider à vider son sac et à se reconnecter à la vie, que ce soit par des moments de rire, de partage, ou même simplement en passant du temps ensemble à faire des activités simples comme regarder la télé.

La famille, en particulier sa mère, a également été un pilier de soutien. Bien que Terre ait initialement voulu paraître fort devant elle, il a finalement accepté que montrer sa tristesse n'était pas un signe de faiblesse. Sa mère l'a encouragé à exprimer ses émotions, ce qui a été libérateur pour lui. Le fait de se reconnecter à des activités qui lui tenaient à cœur, comme aller pêcher ou s'occuper de la tombe de sa grand-mère, lui a également permis de retrouver une certaine paix intérieure.

Il a recherché des moments de douceur et de calme pour apaiser son esprit, comme lorsqu'il pêchait seul au bord d'une rivière, ce qui l'aidait à se recentrer. En fin de compte, ce soutien combiné de ses amis et de sa famille, ainsi que ses activités apaisantes, ont été déterminants pour l'aider à surmonter cette période difficile.

Ressources professionnelles : Terre a choisi de ne pas consulter de professionnels de la santé mentale, bien que ses proches le lui aient conseillé. Il avait une mauvaise expérience passée avec la thérapie, où il s'était senti orienté trop rapidement vers un traitement médicamenteux, alors qu'il cherchait principalement à être écouté. Cette expérience l'a rendu méfiant envers les thérapeutes.

Cependant, il a trouvé un soutien précieux auprès de sa sœur, qui est assistante sociale avec une formation en psychologie. Elle a joué un double rôle pour lui, à la fois en tant que professionnelle et membre de la famille. Terre a apprécié cette relation, car il pouvait s'ouvrir totalement à elle sans filtre, ce qui a été crucial pour son processus de guérison. Sa sœur l'a aidé

à naviguer ses émotions avec les « *mots justes* », ce qui a renforcé sa décision de ne pas consulter un professionnel extérieur et de se reposer sur ce soutien familial et personnalisé.

Ressources en cas de somatisation : pour gérer la somatisation liée à la tristesse et au stress, Terre a principalement compté sur lui-même. Il a remarqué que, lorsque la tristesse a commencé à s'apaiser, son corps a recommencé à exprimer ses besoins de manière plus normale, notamment en termes de nutrition et de régénération physique. Travaillant dans un métier physique, il a dû recommencer à bien manger pour répondre aux exigences de son travail. Cette nécessité physique l'a poussé à reprendre des habitudes alimentaires normales, malgré le manque d'appétit initial. En se forçant à manger et en reprenant soin de son corps, il a progressivement retrouvé de l'énergie et a recommencé à apprécier la vie. Cela a aussi contribué à restaurer son estime de soi, qui avait été affectée par la perte de poids et la difficulté à se reconnaître dans le miroir.

Reprise de contact avec le ghoster : Terre a cherché à reprendre contact avec son ex-partenaire, principalement en raison de son attachement profond à l'enfant de cette dernière. Bien qu'il sache que la relation son ex était terminée et qu'il n'y avait plus d'étincelle entre eux, il se sentait lié à l'enfant d'une manière très spéciale. Cet attachement l'a conduit à se voiler la face, en espérant maintenir un lien à travers l'enfant, malgré la réalité de la rupture. Il ressentait un manque insoutenable du petit, qu'il percevait comme un amour pur et unique, ce qui l'a poussé à renouer le contact. Cependant, Terre admet qu'il s'est voilé la face en reprenant contact, sachant au fond de lui qu'il n'y avait plus rien à reconstruire. Finalement, il a mis fin à ce contact, allant jusqu'à bloquer son ex sur tous les canaux de communication, choisissant de la ghoster à son tour pour rompre définitivement le lien.

Croissance personnelle : Terre perçoit son expérience de la relation avec son ex, malgré la tristesse et le ghosting qu'il a subis, comme une opportunité de croissance personnelle. Il en retient principalement des aspects positifs, comme la certitude qu'il serait un bon père, et une meilleure compréhension de ce qu'il souhaite dans une relation. Cette expérience l'a aussi poussé à mieux définir ses limites dans ses relations futures et à mettre en place une communication plus ouverte dès le début. Cela lui a permis de partir sur des bases plus solides avec ses partenaires, en évitant de ruminer et en se libérant de certaines craintes.

Il exprime également une forme de résilience, affirmant qu'il serait désormais capable de sourire s'il devait être ghosté à nouveau, ce qui reflète une acceptation et une force intérieure renforcée par cette expérience.

OUTIL ANALOGIQUE



Terre utilise le dessin et la solitude dans la nature comme un outil pour se reconnecter à lui-même et gérer ses émotions. Il a créé une représentation de lui-même pêchant au bord d'une rivière entourée de montagnes et de sapins, un symbole de calme et de réflexion. Cette image reflète la solitude qu'il a ressentie après le ghosting, mais aussi la paix qu'il trouve dans ces moments de

solitude. Ce processus créatif lui permet de faire face à ses pensées, qu'elles soient positives ou négatives, et de renforcer sa capacité à affronter la solitude.

Cette activité lui a permis de découvrir une nouvelle force personnelle : la capacité de se retrouver seul sans peur, et même de trouver du réconfort dans ces moments. Il a appris à apprécier la solitude comme un moyen de se renforcer, se préparant ainsi à affronter de futurs défis émotionnels avec plus de sérénité.

PRÉVENTION

Connaissance des fonctionnalités : Terre exprime son enthousiasme pour les fonctionnalités des applications de rencontres qui facilitent la reprise de contact après un ghosting. Il trouve particulièrement utile l'idée de notifications ou d'exemples de phrases pour relancer la communication, car cela peut inciter la personne qui a ghosté à se remettre en question et à réfléchir à ses actions. Il voit ces outils comme une manière de résoudre les malentendus et d'encourager une réflexion sur les raisons du ghosting.

Signes avant-coureurs : Terre identifie des signes avant-coureurs de ghosting à travers des reproches implicites de sa partenaire, comme le fait qu'il voyait trop ses amis. Ces remarques étaient lancées sans véritable discussion ou explication, ce qui rendait difficile pour lui de comprendre les problèmes sous-jacents. Il reconnaît que, bien que ces indices soient subtils, ils auraient pu être des signaux d'alarme pour engager une conversation plus profonde et éviter l'escalade vers le ghosting.

Actions préventives : Terre recommande de ne pas forcer le retour de quelqu'un qui a ghosté, mais plutôt de respecter son besoin d'espace, tout en restant ouvert à une éventuelle explication. Il insiste sur l'importance de la communication dès le début de la relation, pour éviter que des incompréhensions ne mènent à des ruptures brusques. Il conseille également de ne pas se laisser abattre par le ghosting, de continuer à prendre soin de soi, et de ne pas laisser cette expérience affecter d'autres aspects de la vie, comme le travail. Enfin, s'il y a un retour, il préconise de dialoguer, mais de ne pas se précipiter à renouer la relation si les problèmes initiaux ne sont pas résolus. Terre suggère également que des initiatives comme des campagnes de prévention ou des jeux de couple pourraient aider à promouvoir une communication plus ouverte dans les relations amoureuses. Il croit que ces efforts pourraient aider les couples à mieux se comprendre et à surmonter les défis relationnels avant qu'ils n'évoluent en ghosting.

X.5 Participant Mars

X.5.1 Anamnèse et relation aux applications

Mars est un jeune homme de 30 ans. Il travaille en tant qu'éducateur spécialisé au sein d'une maison pour jeunes et pratique les sports de combat.

Utilisation : Mars utilise principalement les applications de rencontres, notamment TINDER, durant des périodes de creux ou d'ennui, telles que les vacances d'été, lorsque ses amis sont moins disponibles. Il voit ces moments comme des opportunités pour combler un manque d'affection et d'attention. Cependant, il exprime une certaine insatisfaction face aux résultats obtenus sur TINDER, notamment lorsqu'il ne parvient pas à matcher avec les profils qu'il souhaite. Pour contourner cette difficulté, il adopte une stratégie alternative consistant à repérer des profils sur TINDER et à poursuivre l'interaction sur INSTAGRAM, où il estime que son profil personnel, plus complet et engageant, facilite la prise de contact. Cette méthode lui permet souvent d'établir une conversation qui pourrait éventuellement mener à une rencontre en personne, bien que cela reste incertain.

Règle inhérente au ghosting : Mars souligne que le ghosting dans les applications de rencontres, comme TINDER, est souvent justifié par le vaste choix disponible pour les utilisateurs. Il observe que, pour les femmes en particulier, la visibilité est naturellement plus élevée, ce qui leur donne accès à un large éventail de prétendants. De son point de vue, les hommes ont moins de visibilité et sont parfois incités à payer pour augmenter leur exposition. Cette abondance de choix crée une dynamique où une personne peut facilement être attirée par quelqu'un de « *mieux* » en apparence, délaissant ainsi une conversation ou une connexion précédente. Ce phénomène conduit au ghosting, où une personne qui semblait intéressée disparaît subitement en raison de l'intérêt pour un autre profil jugé plus attrayant.

X.5.2 Analyse individuelle

PROCESSUS RELATIONNEL

Anamnèse de la relation : Mars raconte avoir rencontré une personne sur TINDER, une plateforme où il ne s'attendait pas à matcher avec son profil idéal, mais où cela s'est produit rapidement. Dès les premiers échanges, une connexion s'est installée, renforcée par un jeu de séduction mutuel. Très vite, ils ont migré vers INSTAGRAM, puis ont échangé leurs numéros, ce qui a accéléré le rythme de leur interaction. En moins d'une semaine, ils se parlaient chaque soir via FACETIME, établissant une relation intense et fluide, malgré la période d'examens de Vénus.

Le début de leur relation romantique s'est concrétisé lors de leur première rencontre en face-à-face, environ quatre jours après avoir commencé à se parler. Lors de cette rencontre, un événement marquant est survenu : malgré des conditions météorologiques difficiles, Vénus a insisté pour venir le voir, ce qui a renforcé l'idée qu'ils partageaient quelque chose de spécial. Mars ressentait une connexion profonde et projetait déjà des plans futurs avec elle.

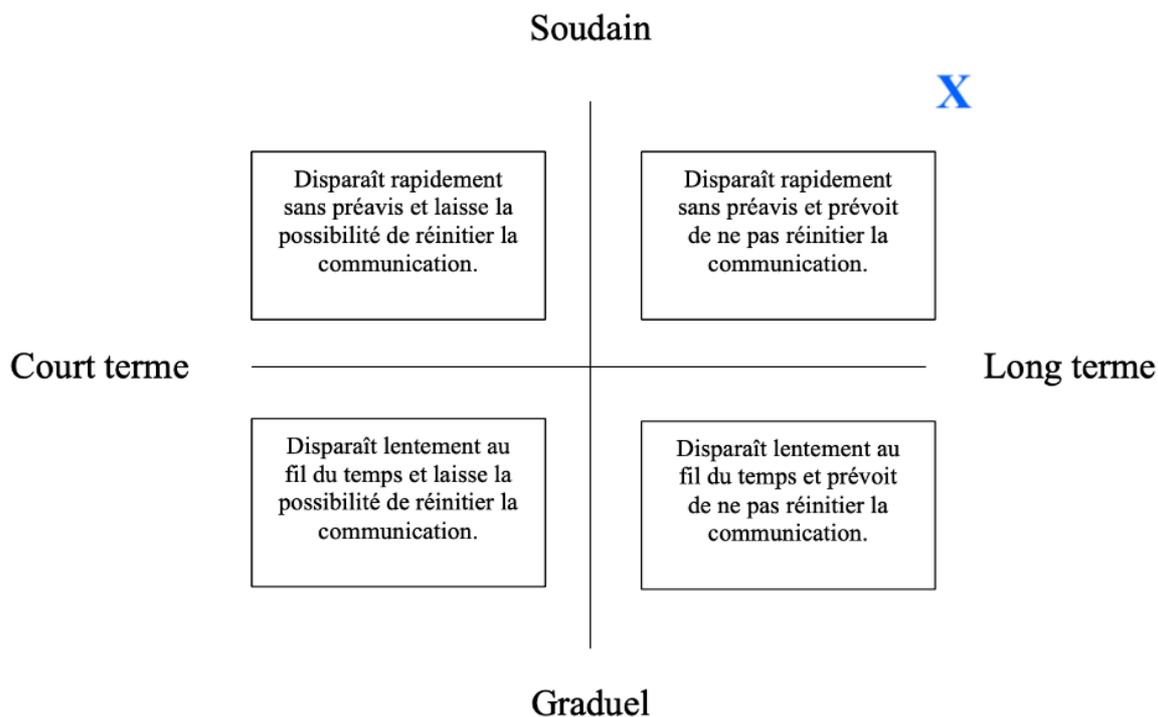
Cependant, un mois après le début de leur relation, les premiers signes de distance sont apparus lors d'une sortie au cinéma. Bien que la soirée ait commencé positivement avec un repas agréable, le comportement de Vénus a changé au cours du film. Elle est devenue plus distante, semblait désintéressée, et a montré des signes d'impatience pour rentrer. Bien qu'elle ait envoyé un message pour confirmer qu'elle était bien rentrée, la communication s'est brusquement arrêtée après cela.

Pendant les 48 heures suivantes, Mars n'a reçu aucune nouvelle, ce qui contrastait avec leur habitude d'échanges fréquents et fluides, où l'un pouvait relancer la conversation, et inversement. Il a rapidement compris qu'il avait été ghosté, même s'il n'avait pas perçu de signes avant-coureurs évidents, hormis le changement de comportement au cinéma. Malgré ce choc, il reste marqué par cette relation et admet que, si elle revenait vers lui, il serait encore disposé à lui parler.

Nature du ghosting : Mars décrit un épisode de ghosting qui a débuté de manière soudaine après un rendez-vous où il a ressenti un changement de comportement chez la personne avec qui il était en relation. Après une soirée où ils se sont vus, elle lui a envoyé un dernier message pour confirmer qu'elle était bien rentrée, mais par la suite, elle a cessé de répondre à ses messages. Pendant deux à trois jours, il n'a reçu aucune réponse, ce qui était inhabituel étant donné leur communication habituellement fluide et régulière.

Lorsqu'il a finalement envoyé un message, elle a répondu en prétendant ne pas avoir reçu son précédent message et a proposé qu'ils se revoient, mais les jours suivants, elle n'a de nouveau donné aucun signe de vie. Ce schéma s'est répété une fois de plus : elle a donné une excuse liée à sa vie personnelle, mais n'a plus communiqué ensuite. Cette intermittence dans la communication, associée à une baisse de qualité des échanges (e.g. : messages plus courts, plus froids, et sans la complicité habituelle), a conduit Mars à comprendre progressivement qu'il était en train de se faire ghoster.

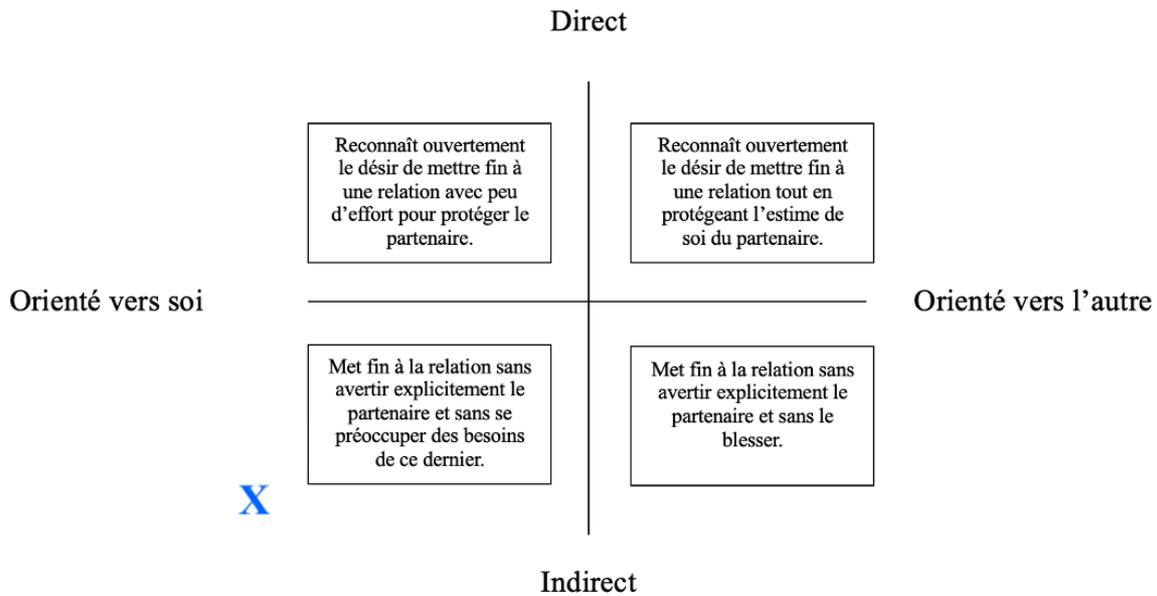
Le ghosting s'est manifesté principalement par une absence de réponse via SMS, alors qu'elle continuait d'être active sur les réseaux sociaux, ce qui a ajouté à la confusion et à la frustration du participant. Environ une semaine après le début du ghosting, elle l'a « unfollow » sur INSTAGRAM, mais l'a maintenu sur SNAPCHAT, renforçant encore le caractère ambigu de la situation. Face à cette situation, il n'a pas insisté pour obtenir des explications, préférant accepter que la relation était terminée.



Perception et hypothèses sur les raisons : Mars exprime plusieurs hypothèses sur les raisons possibles du ghosting qu'il a subi. Il pense que l'un des facteurs contributifs pourrait être la vitesse à laquelle leur relation s'est développée, ce qui aurait pu provoquer une prise de recul de la part de l'autre personne. Il évoque également le contexte de la vie personnelle de cette personne, notamment le fait qu'elle avait récemment mis fin à une relation précédente et que sa meilleure amie est la sœur de son ex, ce qui aurait pu influencer son comportement.

Mars estime que ces éléments non résolus de son passé pourraient avoir contribué à sa décision de couper les ponts sans explication. Il réfléchit également à la possibilité que, dans la tête de l'autre personne, leur relation n'était qu'un flirt intense plutôt qu'une véritable relation amoureuse, ce qui l'aurait amenée à penser qu'elle ne lui devait aucune explication. En l'absence de discussions explicites sur le statut de leur relation, elle aurait pu se sentir libre de partir sans se justifier.

Mars reconnaît que, bien qu'il se soit beaucoup investi émotionnellement, le manque de clarté sur le statut de leur relation a probablement facilité son départ. Il admet que cette situation l'a frustré et lui a laissé des questions sans réponse, mais il préfère ne pas insister pour obtenir des explications, acceptant que, selon lui, elle n'avait pas l'obligation de lui en donner.



CONSÉQUENCES

Impact émotionnel : Mars a vécu un impact émotionnel significatif suite au ghosting. À court terme, il a ressenti une intense frustration et colère, se comparant à un « *crackhead des réseaux* », vérifiant constamment son téléphone et surveillant les activités en ligne de l'autre personne. Cette obsession a exacerbé son mal-être, lui donnant l'impression d'être ignoré intentionnellement, ce qui a encore amplifié son sentiment de rejet.

À un niveau plus profond, ce ghosting a ravivé des insécurités qu'il pensait avoir surmontées, notamment un manque de confiance en soi. Il a décrit une baisse notable de son estime de soi, se remettant en question de manière excessive et croyant qu'il était peut-être la cause du rejet. Il s'est retrouvé à analyser ce qu'il aurait pu faire différemment, ce qui a intensifié son sentiment de confusion et d'incompréhension.

Cette situation a également réveillé une peur de l'abandon, qu'il associe à des expériences passées où il se focalisait plus sur ses défauts que sur ses qualités. Bien qu'il ait travaillé sur son estime de soi au fil des années, cet épisode l'a momentanément replongé dans des doutes quant à sa valeur personnelle, se demandant s'il y avait quelque chose d'intrinsèquement défectueux en lui.

À plus long terme, cependant, cette expérience semble avoir eu un effet paradoxalement positif sur sa perception de lui-même. Bien qu'il ait initialement ressenti une dévalorisation intense, il a fini par en tirer des leçons sur la manière de gérer ses émotions et de ne pas laisser les

comportements des autres affecter sa propre valeur. Il a utilisé cette expérience comme un catalyseur pour se recentrer sur ses passions, notamment en se replongeant dans les sports de combat, ce qui lui a permis de retrouver un équilibre personnel.

Sur le plan physique, il n'a pas signalé de symptômes somatiques significatifs. Son bien-être physique est resté stable, mais il reconnaît que le ghosting a eu un impact mental notable, le poussant à réévaluer ses priorités et à renforcer ses mécanismes de défense émotionnelle.

Impact relationnel : Mars a développé une approche plus critique et filtrée des relations après avoir été ghosté. Il reconnaît que, dans le passé, il était attiré par des profils de femmes très visibles sur les réseaux sociaux, souvent pour le défi que cela représentait, en cherchant à capter l'attention de personnes qui semblaient en demande d'affection ou d'attention. Cependant, après avoir été ghosté, il a commencé à discerner des schémas récurrents, notamment chez les personnes qui s'exposent beaucoup en ligne et qui semblent chercher à se reconstruire après une rupture.

Cette expérience l'a conduit à adopter une approche plus sélective. Il devient plus prudent lorsqu'il repère des signaux indiquant que la personne pourrait chercher principalement à flatter son ego ou à combler un vide émotionnel sans intention sérieuse de s'engager dans une relation. Cela a également influencé sa capacité à faire confiance, bien qu'il se décrive encore comme naïf en matière d'amour, croyant toujours que la bonne personne ne lui ferait pas subir de ghosting.

En outre, il a pris conscience que le ghosting et la manière dont les gens se comportent sur les réseaux sociaux peuvent être liés à des dynamiques plus larges de recherche d'attention et d'affirmation de soi après des périodes difficiles. Bien qu'il n'ait pas développé une méfiance généralisée, il est devenu plus attentif aux indices qui pourraient suggérer qu'une relation est vouée à l'échec dès le départ, en raison des motivations sous-jacentes de l'autre personne.

Cette évolution dans son approche des relations montre qu'il a appris à mieux filtrer les profils et les interactions, préférant désormais éviter de s'engager avec des personnes qui montrent des signes de ne pas être prêtes pour une relation sérieuse. Cette prise de conscience est directement liée à l'expérience de ghosting qu'il a vécue, qui l'a poussé à reconsidérer la manière dont il choisit les personnes avec lesquelles il entre en contact, réduisant ainsi le risque de revivre une situation similaire à l'avenir.

Perception de la communication dans les relations : Mars accorde une importance primordiale à la communication ouverte dans les relations, la considérant comme essentielle pour le bon déroulement de toute interaction. Il souligne que sans une communication claire et honnête, il est impossible d'avancer avec quelqu'un. Il distingue la communication constructive de la critique, insistant sur le fait qu'une bonne communication doit permettre d'aborder les problèmes de manière ouverte et réceptive, sans que l'autre personne se sente attaquée ou se braque. Il évoque son expérience passée avec une ex-partenaire où l'absence de communication efficace a mené à la frustration et à l'échec de la relation, renforçant sa conviction que la communication est la base de toute relation saine.

En ce qui concerne l'impact du ghosting sur sa perception de la communication, il note que cela l'a rendu plus méfiant vis-à-vis des échanges qui se déroulent exclusivement en ligne. Il a appris à ne pas s'attacher à des personnes uniquement à travers des écrans, car il estime que la véritable communication et le feeling ne peuvent se développer qu'en personne. Cette prise de conscience l'a conduit à relativiser l'importance des interactions en ligne, comprenant que les messages écrits peuvent être mal interprétés et que la véritable compréhension d'une relation ne peut se faire qu'en face-à-face.

En ce qui concerne sa propre propension à ghoster, Mars admet qu'il pourrait être tenté de ghoster quelqu'un dans un contexte d'anonymat total, où l'autre personne ne connaît ni son apparence ni son identité. Cependant, il rejette l'idée de ghoster quelqu'un avec qui il a déjà établi une forme de connexion personnelle et visuelle, en raison du respect qu'il estime devoir à cette personne. Il associe cela à son propre vécu douloureux de ghosting, qu'il ne voudrait pas infliger à quelqu'un d'autre, soulignant ainsi son engagement envers une communication respectueuse, même lorsqu'il s'agit de mettre fin à une interaction.

STRATÉGIES DE COPING

Ressources personnelles : Mars a trouvé des ressources personnelles essentielles pour faire face au ghosting, notamment à travers la pratique du sport. Reprendre ses activités sportives, qu'il avait mises de côté, lui a permis de retrouver un équilibre et de se recentrer. Il décrit cette reprise du sport comme une manière de combler un vide qu'il ne percevait pas auparavant, et qui avait probablement contribué à son investissement excessif dans des rencontres amoureuses. Le sport lui a offert un moyen de s'épanouir personnellement, indépendamment des relations, lui rappelant ce qu'il aime et ce qui le fait évoluer.

En termes de soutien social, bien qu'il n'ait pas explicitement cherché l'aide de ses amis, il a reçu leur soutien de manière spontanée. Ses amis ont été présents pour lui, l'encourageant et essayant de le réconforter, même s'il percevait parfois leurs paroles comme un simple pansement plutôt qu'une véritable aide. Cependant, ce soutien a eu un effet positif sur lui à long terme. En étant entouré de personnes qui le connaissent bien et qui ont continué à le rassurer, il a pu renforcer sa confiance en lui. Leurs remarques et leur présence l'ont aidé à voir les choses sous un autre angle, même lorsqu'il n'était pas en quête de réconfort.

Le soutien de ses proches a eu un impact significatif sur son processus de guérison émotionnelle. Le fait qu'ils soient intégrés à son quotidien et qu'ils le comprennent profondément a contribué à renforcer son estime de soi et à l'aider à se détacher de l'idée qu'il avait besoin de validation extérieure pour se sentir bien. Leur soutien constant, même après qu'il ait surmonté les moments les plus difficiles, a solidifié son sentiment de sécurité et lui a permis de se recentrer sur ses priorités personnelles, plutôt que de rechercher une validation à travers les relations amoureuses.

Ressources professionnelles : Mars n'a pas ressenti le besoin de recourir à des ressources professionnelles pour faire face à l'impact émotionnel du ghosting. Il a clairement affirmé qu'il n'a pas eu besoin d'un professionnel pour l'aider à gérer cette situation.

Ressources en cas de somatisation : il n'y a pas eu d'indication que Mars ait souffert de somatisation liée au stress ou à l'impact émotionnel du ghosting. Il n'a mentionné aucun besoin de ressources spécifiques pour gérer des symptômes physiques découlant de cette expérience.

Reprise de contact avec le ghoster : Mars a tenté à deux reprises de reprendre contact avec la personne qui l'a ghosté, principalement via SNAPCHAT. La première tentative a eu lieu environ trois mois après le ghosting, lorsqu'il a envoyé un message banal dans l'espoir de relancer une conversation. Ce message a été ouvert mais n'a reçu aucune réponse, ce qui l'a laissé se sentir mal à l'aise et frustré de s'être mis dans cette situation. Une deuxième tentative a également été infructueuse, le message n'ayant même pas été ouvert. Ces échecs ont renforcé son sentiment d'avoir été traité de manière irrespectueuse, et il a finalement décidé de ne plus chercher à renouer le contact avec cette personne.

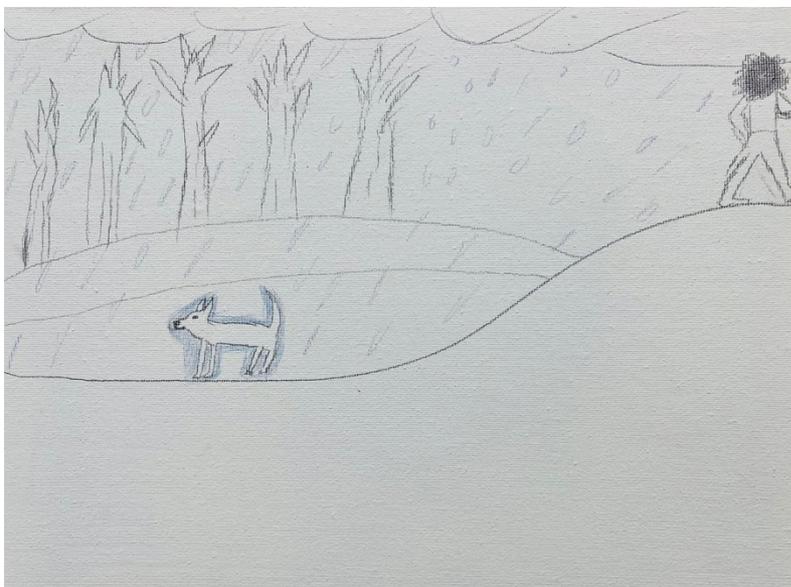
Croissance personnelle : Mars voit son expérience de ghosting comme un élément clé de son développement personnel. Cette expérience l'a aidé à évoluer, notamment en renforçant son

détachement vis-à-vis des réseaux sociaux. Il a appris à ne plus accorder autant d'importance à l'apparence extérieure ou à la superficialité des interactions en ligne, reconnaissant que les belles photos et un bon contenu ne garantissent pas la sincérité ou la profondeur d'une relation.

Il a également pris conscience que le ghosting peut se produire non seulement en ligne mais aussi dans des interactions en face-à-face, ce qui l'a amené à accepter que certaines personnes choisissent la facilité de la fuite plutôt que la confrontation. Cette réalisation l'a aidé à ne plus s'attacher rapidement à des personnes qu'il vient de rencontrer et à comprendre que le ghosting, bien que blessant, n'est pas nécessairement un reflet de sa valeur personnelle, mais plutôt une indication du manque de maturité ou de courage de l'autre personne.

En acceptant cette réalité, il a pu développer une forme de résilience, se protégeant davantage contre les déceptions futures. Il considère désormais ces expériences comme des filtres naturels, lui évitant de s'engager avec des personnes qui pourraient fuir face à de véritables problèmes. Cette prise de conscience lui permet de mieux se protéger tout en restant ouvert aux relations futures, mais avec une perspective plus réaliste et mesurée.

OUTIL ANALOGIQUE



Mars a utilisé le dessin pour exprimer ses émotions liées au ghosting. À travers son dessin, il a voulu capturer la sensation immédiate qu'il a ressentie lors de cette expérience. Il a représenté un chien, symbole de vulnérabilité et d'abandon, qui se trouve seul dans un paysage hivernal, tandis qu'une personne floue, dont on

ne voit plus le visage, s'éloigne en remontant une pente. Le choix de l'hiver et du froid comme cadre pour cette scène symbolise le sentiment de solitude et de désespoir ressenti après le ghosting. Le visage flou de la personne qui s'éloigne illustre l'idée que, malgré une certaine proximité apparente, on ne connaît finalement pas vraiment la personne qui décide de partir.

En créant ce dessin, Mars a pu non seulement représenter visuellement ses émotions de tristesse et d'abandon, mais aussi trouver un moyen de relâcher une partie de la frustration qu'il ressentait. Il exprime que, bien que l'hiver symbolise un moment de bas, il fait partie d'un cycle plus large où les saisons se succèdent, suggérant ainsi une forme d'optimisme et de résilience. Ce processus créatif l'a aidé à accepter que ces expériences difficiles font partie de la vie et qu'il est possible de remonter la pente, même après avoir traversé une période sombre.

Le dessin a donc été un moyen pour lui de clarifier et d'extérioriser ses sentiments, et il se sent apaisé après avoir réalisé cette création. Il reconnaît que cette activité l'a aidé à renforcer sa patience et sa résilience, lui rappelant qu'après une période difficile, il est toujours possible de retrouver un équilibre et de continuer à avancer. Le processus lui a également permis de réfléchir à l'importance de ne pas s'attacher trop rapidement et de comprendre que la fuite des autres est souvent une indication de leur propre faiblesse, plutôt qu'une réflexion sur sa propre valeur.

PRÉVENTION

Connaissance des fonctionnalités : Mars n'était pas au courant de l'existence de fonctionnalités sur les applications de rencontre visant à prévenir le ghosting. Lorsqu'on lui a expliqué que certaines applications rappellent aux utilisateurs de répondre à des messages non lus, il a exprimé son scepticisme quant à leur efficacité. Selon lui, ces fonctionnalités ne peuvent pas forcer quelqu'un à répondre s'il n'en a pas envie. Il considère que si une personne est réellement intéressée, elle trouvera toujours le temps de répondre ou de rencontrer l'autre, et il estime que ne pas répondre est souvent un signe de manque de courage pour exprimer un désintérêt. Pour lui, ce type de comportement est une façon d'éviter de blesser l'autre, bien que cela finisse souvent par causer plus de douleur.

Signes avant-coureurs : Mars identifie plusieurs signes avant-coureurs du ghosting auxquels il pense que les gens devraient être attentifs. Il souligne que si une personne est toujours celle qui initie la conversation et que l'autre ne répond que de manière brève ou vague, c'est un signe clair que l'intérêt n'est pas réciproque. Ce déséquilibre dans l'engagement est, selon lui, un indicateur que la relation est mal engagée et pourrait mener à un ghosting.

Il distingue également les cas où le ghosting survient après une rencontre en personne, admettant que ce type de ghosting est plus difficile à prévoir. Dans de telles situations, il

reconnaît qu'il n'y a souvent pas de signes évidents avant la disparition soudaine de l'autre personne, rendant le ghosting imprévisible.

Mars met en garde contre la tendance à suranalyser les messages ou à chronométrer les réponses, ce qu'il considère comme une réaction toxique et contre-productive. Il remarque que lorsque la communication devient moins fréquente ou que les réponses deviennent de plus en plus succinctes, cela peut indiquer un désintérêt croissant. Cependant, il conseille de ne pas tomber dans une psychose en essayant de « *ratrapper* » la situation, car cela ne fait qu'aggraver la détresse émotionnelle. Pour lui, il est préférable de rester fidèle à soi-même et de ne pas essayer de forcer une relation lorsqu'il devient évident que l'autre personne se désintéresse.

Actions préventives : Mars conseille d'abord aux personnes ayant été ghostées de se rappeler que ce n'est pas de leur faute et de ne pas se laisser piéger par le doute ou l'auto-culpabilisation. Il souligne que se demander ce qu'on aurait pu faire différemment est une réaction naturelle mais inutile, car cela ne change rien à la situation. Il reconnaît toutefois que cette attitude est plus facile à recommander qu'à appliquer, notamment lors des moments de faiblesse.

Quant à la prévention du ghosting dans les relations amoureuses, Mars estime que cela est quasiment impossible dans le contexte actuel des réseaux de rencontre, où le ghosting est devenu une réalité omniprésente. Il considère que ces plateformes sont conçues pour exploiter les insécurités des utilisateurs, notamment en encourageant une consommation rapide et superficielle des interactions humaines, ce qui rend inévitable la pratique du ghosting.

En termes de promotion d'une communication plus ouverte, Mars reconnaît la difficulté de mettre en place des actions concrètes, notamment en raison de la complexité des dynamiques sociales et culturelles. Il suggère qu'il serait bénéfique de sensibiliser les jeunes aux dangers des réseaux sociaux et à l'importance du respect et de la communication, même en ligne. Toutefois, il note que cette sensibilisation devrait être abordée de manière appropriée pour le public visé, en évitant de provoquer des réactions de peur ou de rejet. Au lieu de cela, il recommande de miser sur des approches positives, telles que l'humour, pour faire passer les messages de manière plus efficace et mémorable.

X.6 Participante Lune

X.6.1 Anamnèse et relation aux applications

Lune a 34 ans. Elle est humoriste et comédienne, et a un travail administratif également. Elle est d'origine française et est arrivée en Belgique il y a six ans. Elle est la dernière d'une fratrie de quatre filles. Son objectif, en ce moment, est de commencer à travailler sur son prochain spectacle.

Utilisation : Lune a utilisé des applications de rencontres comme TINDER, BUMBLE, et FRUITZ pendant une période significative de sa vie, notamment lorsqu'elle vivait en France. Elle a commencé à les utiliser vers 25/26 ans, avec l'intention initiale de rencontrer des gens pour des relations occasionnelles, bien qu'elle ait secrètement désiré trouver l'amour, sans l'exprimer explicitement sur les applications. À son arrivée en Belgique, elle a continué à utiliser TINDER, où elle estime que seulement 10 à 15 % des rencontres étaient réellement significatives. Finalement, Lune a arrêté d'utiliser ces applications, constatant qu'elles ne correspondaient pas à sa manière d'être, et elle se sent désormais bien avec cette décision, reconnaissant qu'elles demandent une certaine approche qu'elle ne se sent pas capable d'adopter.

Règle inhérente au ghosting : Lune exprime des sentiments mitigés concernant l'idée qu'il existe une règle inhérente aux applications de rencontres qui justifierait le ghosting. Elle souligne que ces applications sont une version moderne des petites annonces dans les journaux, qui servaient à rencontrer des personnes avec des intentions claires, qu'il s'agisse de trouver un partenaire pour une relation sérieuse ou simplement pour le plaisir. Cependant, elle reconnaît ne jamais avoir été totalement sincère dans ses biographies sur les applications, choisissant de se présenter comme cherchant quelque chose de « *casual* » pour éviter de repousser d'éventuels matches. Cette approche a conduit à des rencontres avec des personnes transparentes sur leurs intentions, mais cela a aussi engendré des frustrations de sa part lorsqu'elle réalisait qu'elles ne voulaient pas de relation sérieuse. Pour Lune, il n'y a pas vraiment de règle précise justifiant le ghosting sur ces plateformes ; c'est plutôt une grande loterie, semblable aux rencontres dans des bars ou d'autres contextes sociaux. Elle admet également que son rapport aux applications de rencontres est marqué par une certaine contradiction, où elle a souvent créé et supprimé son profil, sans vraiment s'engager pleinement dans cette manière de rencontrer des gens.

X.6.2 Analyse individuelle

PROCESSUS RELATIONNEL

Anamnèse de la relation : Lune a rencontré cette personne un mois après une rupture avec un précédent partenaire de trois ans et demi, via TINDER. Dès les premières semaines, la relation a été intense, avec des échanges fréquents de messages et des rencontres régulières, notamment deux à trois fois par semaine. Ils ont rapidement transféré leur communication sur WHATSAPP et TELEGRAM, et se voyaient fréquemment, établissant une connexion intime forte. La relation a duré environ trois à quatre mois, avec une interaction régulière et passionnée. Lune a senti que la relation devenait romantique lorsque, au-delà des rencontres purement physiques, ils ont commencé à partager des moments plus personnels, comme des dîners chez elle, ce qui l'a fait se projeter davantage.

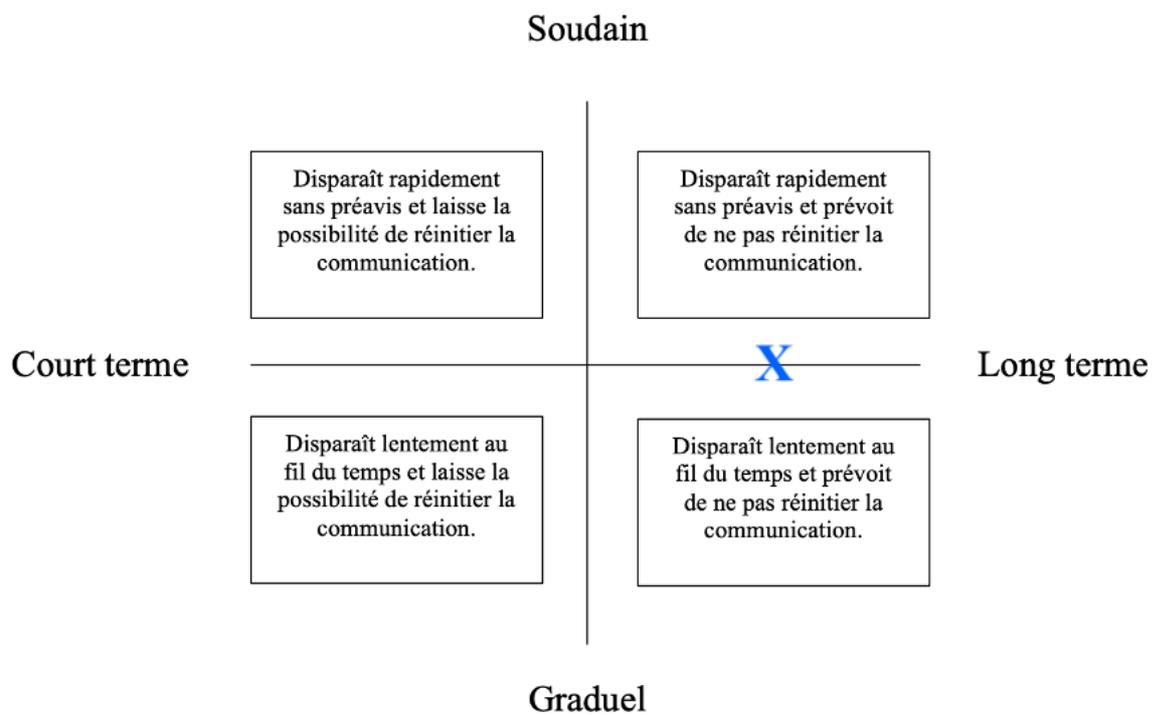
Cependant, à l'approche de la pandémie de Covid-19, Lune a noté un changement soudain dans la communication. Les messages sont devenus moins fréquents et plus évasifs, signalant pour elle le début du ghosting. Ce changement de comportement, marqué par des réponses de plus en plus tardives, a été le signe précurseur d'une rupture imminente. Après une semaine de communication intermittente, il lui a finalement annoncé qu'il ne souhaitait pas être dans une relation, bien qu'ils aient entretenu une relation semi-fusionnelle jusque-là. Toutefois, en terme de signes précurseurs, elle évoque une soirée passée ensemble, deux-trois jours avant son changement d'attitude. Elle mentionne qu'elle le trouvait déjà un peu « off » et qu'ils n'ont pas couché ensemble, alors qu'habituellement c'était le cas.

Le ghosting s'est installé progressivement sur une période d'une à deux semaines, avec un déclin perceptible dans l'attention et l'engagement. La rupture officielle s'est concrétisée lorsque, plusieurs mois plus tard, après un rematch sur TINDER, Lune a tenté de rouvrir la communication, mais a été bloquée par son ancien partenaire. Au total, l'ensemble de cette expérience, du début de la relation à la constatation du ghosting, s'est étalé sur environ huit à neuf mois. Lune, sensible aux énergies et aux dynamiques de communication, a ressenti ce ghosting de manière très marquée, bien qu'elle ait tenté de comprendre et de surmonter la situation à travers des explications qu'elle n'a jamais obtenues.

Nature du ghosting : le ghosting dans l'expérience de Lune a débuté de manière progressive, avec un changement notable dans la fréquence et la qualité des messages qu'elle recevait.

Initialement, les échanges étaient réguliers et chaleureux, mais au fur et à mesure, les messages sont devenus plus courts, moins chaleureux, et plus vagues. Ce changement a été marqué par une diminution claire de l'intérêt et de l'engagement de la part de son partenaire, créant un décalage évident dans la dynamique de leur relation.

Lune a perçu ce changement comme une forme de ghosting progressif, où le désengagement s'est fait graduellement, plutôt que soudainement. Ce processus a culminé avec son partenaire qui a fini par la bloquer, coupant ainsi toute possibilité de communication future. Ce blocage, qui a marqué la fin du ghosting, a été un événement unique et définitif dans leur relation.



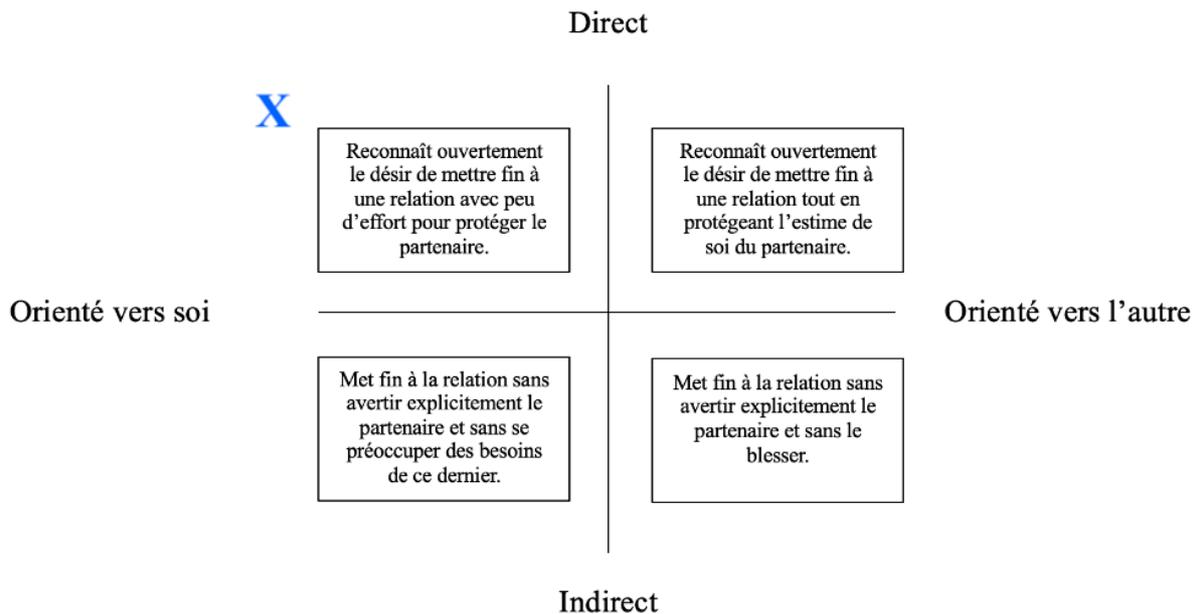
Perception et hypothèses sur les raisons : Lune pense que son ex-partenaire a probablement rencontré quelqu'un d'autre avec qui il souhaitait vivre une relation plus romantique, ce qui n'était pas le cas avec elle. Elle admet que, bien que cette hypothèse soit douloureuse pour son ego, elle aurait préféré une explication honnête qui lui aurait permis de comprendre et de choisir comment réagir. Selon elle, son ex a peut-être jugé qu'il ne lui devait aucune explication, et qu'elle en demandait peut-être trop, ce qui aurait pu le pousser à la bloquer.

Lune a tenté de maintenir le dialogue, ressentant le besoin d'avoir une explication et une discussion sur ce qui s'était passé. Elle admet avoir insisté pour obtenir cette conversation, ce qui a peut être également conduit son ex-partenaire à couper le contact. Cependant, à l'époque, elle considérait que demander une conversation pour clarifier la situation n'était pas excessif, mais plutôt une question de respect mutuel.

Lune croit que son ex-partenaire a opté pour le ghosting parce qu'il a trouvé cela plus facile que d'affronter une conversation difficile. Elle reconnaît que rompre est une tâche ardue, nécessitant de faire face à des émotions négatives, et elle comprend que beaucoup préfèrent éviter ce genre de confrontation. Toutefois, elle perçoit cette approche comme une forme de lâcheté, car elle implique de fuir la responsabilité de la communication honnête. Lune pense que cette personne a peut-être ressenti que, vu la brièveté de leur relation (*i.e.* : *trois à quatre mois*), il n'était pas nécessaire d'engager une discussion approfondie, mais elle critique cette attitude, estimant qu'elle révèle un manque de soin et d'honnêteté dans la relation.

Elle n'a pas identifié de facteurs spécifiques ou de circonstances contributives dans leur relation qui auraient pu mener au ghosting. Pour elle, tout semblait aller bien, sans signe avant-coureur d'une rupture imminente. Cette absence d'explication rend le ghosting d'autant plus frustrant, car elle n'a pas eu l'occasion de discuter des problèmes ou des inquiétudes qui auraient pu surgir.

En fin de compte, Lune déplore le manque de « *soins* » qu'elle a ressentis dans la manière dont cette relation s'est terminée. Pour elle, la transparence est essentielle pour permettre à chacun de faire des choix éclairés et de préserver sa dignité dans une relation, même si cela peut être douloureux.



CONSÉQUENCES

Impact émotionnel : Lune décrit un impact émotionnel significatif à la suite du ghosting, qui a provoqué chez elle un mélange de tristesse, de colère, d'anxiété et de confusion. Lorsqu'elle a commencé à percevoir l'éloignement de son partenaire, elle a ressenti un tourbillon d'émotions négatives, incluant un profond sentiment de frustration. Bien qu'elle soit parvenue à se détacher en partie avant d'être bloquée, son ego a été durement touché, la laissant vexée et en colère. Elle se demandait si le problème venait d'elle, alimentant un cycle de questionnement sur sa propre valeur et responsabilité dans la situation.

Lune explique qu'à cette époque, elle se sentait « *conne* », utilisée, et en quelque sorte victimisée, bien qu'elle ait évité de se victimiser ouvertement. Cette expérience a exacerbé ses sentiments de dévalorisation, renforçant son sentiment d'être « *une merde* » et ravivant des inquiétudes plus profondes issues d'une relation toxique précédente. Elle a ressenti un fort découragement et une confusion mentale, se demandant si elle trouverait un jour quelqu'un qui l'aimerait pour qui elle est.

L'impact sur son estime de soi a été particulièrement prononcé à court terme, exacerbant son manque de confiance en elle. Lune se trouvait sans valeur, insignifiante, et non digne d'être aimée (« *j'ai pas le sentiment d'être aimable* »), des sentiments qu'elle a toujours lutté à maîtriser. Ce ghosting a aggravé ces sentiments, bien qu'elle reconnaisse qu'elle a ensuite

entamé un processus de guérison et de prise de conscience qui l'a aidée à mieux se comprendre et à redéfinir ses priorités relationnelles.

Sur le plan physique, Lune a remarqué qu'elle perdait du poids après chaque rupture, conséquence d'une perte d'appétit liée au stress émotionnel. Cependant, au-delà de cette somatisation, son quotidien et ses activités n'ont pas été profondément affectés.

Enfin, Lune reconnaît que cette expérience a eu un effet « *déclencheur* » pour elle, la poussant à être plus consciente de ses besoins et à ne pas accepter des relations qui ne lui apportent pas de bonheur. Elle a développé une meilleure capacité à dire « *non* » et à se protéger des relations potentiellement nuisibles, renforçant ainsi son bien-être émotionnel.

Impact relationnel : Lune explique que le ghosting qu'elle a vécu a eu un impact significatif sur sa perception et son approche des relations amoureuses. Elle reconnaît être devenue plus cynique qu'avant, influencée par son modèle parental d'une relation amoureuse solide et durable. Ce modèle avait auparavant alimenté ses attentes et la pression qu'elle mettait inconsciemment sur ses partenaires, cherchant à reproduire une relation similaire. Cependant, les déceptions amoureuses, dont celle marquée par le ghosting, lui ont fait comprendre que la réalité des relations amoureuses peut être bien différente de ce qu'elle avait imaginé.

Cette expérience l'a amenée à adopter une approche plus réaliste, voire désillusionnée, vis-à-vis des relations amoureuses. Elle a pris conscience qu'elle n'était pas obligée de rester avec quelqu'un qui ne correspondait pas à ses attentes, et qu'elle avait le droit de filtrer les personnes avec qui elle choisit d'être en relation. Cette prise de conscience lui a permis de mieux définir ce qu'elle veut et ce qu'elle ne veut pas dans une relation, tout en restant consciente que la souffrance liée aux ruptures est inévitable et fait partie du processus.

En abordant de nouvelles relations, Lune se montre désormais plus méfiante, surtout face aux signes de « *love bombing* » — cette intensité amoureuse qui se manifeste trop rapidement. Elle distingue cependant la passion réciproque des débuts d'une relation, qu'elle considère saine, du « *love bombing* », qu'elle perçoit comme un déséquilibre où l'un des partenaires est plus proactif que l'autre. Ce déséquilibre, lorsqu'il s'inverse, est pour elle un signal d'alarme qu'elle surveille désormais attentivement.

Malgré cette méfiance accrue, Lune admet qu'elle continue à faire confiance aux gens, mais elle se rend compte qu'elle doit être plus attentive aux signes potentiels de manipulation ou de

déséquilibre dans une relation. Elle sait que cette confiance peut être exploitée, et elle espère simplement tomber sur des personnes qui ne jouent pas avec cette confiance.

Sur le long terme, cette expérience a conduit Lune à adopter une approche plus prudente et introspective dans ses relations. Elle a réalisé une « *diète affective* » de huit à neuf mois, durant laquelle elle s'est abstenue de fréquenter ou de sortir avec qui que ce soit. Cela lui a permis de se recentrer, de développer une plus grande indépendance émotionnelle, et de commencer à apprécier la valeur de la solitude et du bien-être personnel en dehors d'une relation amoureuse.

L'impact de cette expérience sur sa capacité à faire confiance est donc ambivalent. D'un côté, elle reste fondamentalement une personne confiante, mais d'un autre côté, elle est désormais plus vigilante et prête à reconnaître les « *red flags* » ou signes avant-coureurs de comportements problématiques.

Perception de la communication dans les relations : Lune accorde une grande importance à la communication ouverte dans ses relations, qu'elles soient amoureuses, amicales ou professionnelles. Elle reconnaît que, bien qu'elle n'ait jamais véritablement ghosté quelqu'un, il lui est arrivé de modifier le ton de ses messages lorsque quelque chose la dérangeait, sans pour autant cesser de communiquer. Pour elle, il est crucial de maintenir un échange, même si cela implique de prendre du temps pour réfléchir à la meilleure façon de répondre. Elle comprend la tentation de fuir pour éviter de blesser ou de faire face à une situation désagréable, mais elle ne cautionne pas cette approche. Lune souligne que ce qui distingue sa manière de communiquer, c'est qu'elle veille toujours à fournir une explication, à ne pas laisser la relation en suspens sans un mot.

En ce qui concerne sa propre propension à ghoster, Lune affirme fermement qu'elle ne ghoste pas. Elle admet qu'elle peut prendre du temps pour répondre, surtout lorsqu'elle est fatiguée ou submergée, mais elle finit toujours par répondre, même si c'est avec un délai. Elle déteste laisser des choses non résolues ou « *sous le tapis* » et préfère clarifier les situations, même si cela nécessite de réfléchir à la meilleure manière de le faire.

Enfin, Lune accorde une importance capitale à la communication ouverte dans une relation, bien qu'elle ait appris que tout ne doit pas nécessairement être partagé avec le partenaire. Elle distingue maintenant les aspects de la relation qui nécessitent une communication ouverte de ceux qui relèvent du domaine personnel et qui peuvent être gardés pour soi. Cette nuance dans

sa perception de la communication lui permet de mieux gérer l'équilibre entre transparence et intimité personnelle.

STRATÉGIES DE COPING

Ressources personnelles : pour Lune, voir ses amis a été crucial, un peu comme lors d'une rupture amoureuse classique. Le fait de pouvoir exprimer sa colère et sa frustration avec eux, sans chercher à nuancer immédiatement les choses, a été particulièrement bénéfique. Elle mentionne aussi le sport comme une ressource essentielle, l'aidant à canaliser ses émotions et à se sentir mieux dans son corps. De plus, elle a expérimenté une séance de libération spirituelle avec une amie, bien qu'elle note que cela n'a pas eu un grand effet sur elle, elle a tout de même apprécié l'aspect ludique de cette expérience.

Lune a principalement recherché et reçu le soutien de ses amis proches. Ceux-ci ont joué un rôle central dans son processus de récupération, agissant comme sa famille de substitution, surtout depuis qu'elle a construit sa propre communauté d'amis dans sa ville actuelle. Elle parle peu de ses expériences amoureuses à sa famille biologique, préférant se tourner vers ses amis qui la comprennent mieux dans ce contexte.

Le soutien de ses amis a eu un impact significatif sur sa capacité à accepter ce qui s'était passé plutôt qu'à guérir d'une blessure profonde. Lune précise qu'elle n'a pas ressenti le besoin de « *guérir* » au sens propre, mais plutôt de retrouver sa force intérieure après cette expérience. Ses amis ont été essentiels pour l'aider à voir que la vie continue et pour l'encourager à se recentrer sur elle-même.

En plus de ce soutien social, Lune a trouvé du réconfort dans son expression artistique, notamment en se lançant dans le stand-up. Bien que cela ait eu un effet positif plus général sur sa relation avec l'amour et ses priorités personnelles, elle considère que cela l'a aidée à retrouver confiance en elle et à se focaliser sur son développement personnel plutôt que sur la quête d'une relation amoureuse. En parlant du ghosting sur scène, elle a pu exprimer sa colère d'une manière constructive, ce qui lui a permis de mieux digérer cette expérience et de la transformer en un sujet de réflexion et de créativité.

Ressources professionnelles : Lune n'a pas ressenti le besoin d'augmenter le recours aux ressources professionnelles, telles que la thérapie, spécifiquement en réponse à l'expérience de ghosting. Elle mentionne qu'elle a toujours été en contact avec des psychologues, ce qui fait

partie de sa routine de soins personnels. Cependant, elle n'a pas ressenti le besoin d'augmenter la fréquence ou l'intensité de ses séances pendant cette période.

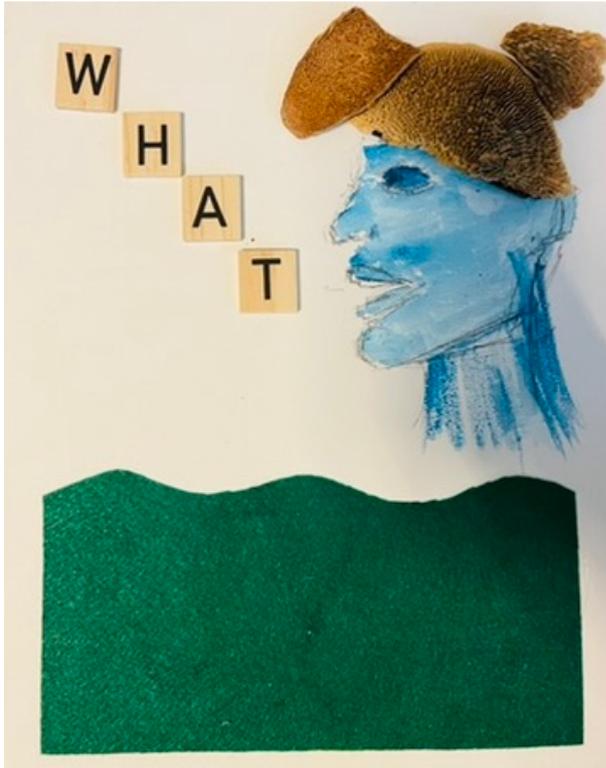
Reprise de contact avec le ghoster : Lune n'a pas cherché à reprendre contact avec la personne qui l'a ghostée après avoir été bloquée. Elle explique que le blocage a été pour elle un signal clair que l'autre personne ne souhaitait plus du tout communiquer. Ce geste a coupé toute envie de reprendre contact, la convainquant qu'il était préférable de ne pas insister davantage. Elle reconnaît qu'il est possible qu'elle ait pu aller trop loin dans ses tentatives initiales de communication, mais le blocage a marqué un point final pour elle. Depuis, elle n'a pas tenté de renouer le contact et ne maintient aucun lien avec cette personne.

Croissance personnelle : Lune perçoit maintenant l'expérience du ghosting comme une opportunité de croissance personnelle et un point de départ pour une réflexion plus profonde sur ses relations amoureuses. Elle a transformé cette expérience en quelque chose de positif en l'utilisant comme matière pour un sketch humoristique, ce qui lui a permis de prendre du recul et d'intégrer cette situation dans son parcours de vie de manière constructive.

Lune reconnaît que cette expérience l'a beaucoup fait grandir, en particulier sur les questions de confiance en soi et sur son rapport aux relations amoureuses. Elle a appris à mieux comprendre ce qu'elle attend d'une relation et à identifier plus clairement ce qui est acceptable pour elle. Cette introspection lui a permis de renforcer sa résilience émotionnelle et de mieux gérer ses attentes dans les relations futures.

OUTIL ANALOGIQUE

Lune explique que son œuvre se concentre sur le sentiment de stupeur et d'incompréhension, qui étaient les émotions les plus fortes qu'elle a ressenties lors du ghosting. L'élément central de son œuvre, symbolisé par le mot « *WHAT* », reflète ce choc et cette confusion face à l'absence soudaine de communication et à l'incohérence des comportements. Elle associe également cette représentation à la nature, rappelant un rituel personnel qu'elle a effectué pour symboliquement enterrer une expérience difficile sous un arbre. Cette connexion avec la nature dans son œuvre symbolise son esprit et son processus mental durant cette période de confusion.



L'œuvre met en avant le cerveau en surchauffe, symbolisant la spirale de pensées qui l'ont submergée lorsqu'elle a réalisé qu'elle était ghostée. Elle exprime cette idée de manière visuelle, montrant un esprit en alerte, incapable de s'arrêter, ce qui reflète bien l'état d'anxiété et de questionnement constant qu'elle a vécu à ce moment-là.

Lune estime que, bien qu'elle soit assez habile avec les mots et qu'il y a peu de choses qu'elle n'a pas pu exprimer verbalement, elle a réussi à exprimer certaines émotions complexes à travers cette représentation. Pour elle, l'œuvre visuelle vient renforcer ses dires.

En observant sa création, Lune se rend compte qu'elle a développé une plus grande confiance en elle et une capacité à prendre du recul par rapport à ses expériences. Elle reconnaît qu'elle est maintenant capable de dire que certaines personnes ne méritent pas sa compagnie, ce qui montre une meilleure estime de soi. Elle souligne que cette expérience est maintenant complètement digérée, ce qui est pour elle une grande source de satisfaction. Le processus créatif, et le fait d'avoir intégré cette expérience dans son parcours personnel, lui ont permis de se libérer de l'impact négatif du ghosting et de renforcer ses capacités de résilience.

PRÉVENTION

Connaissance des fonctionnalités : Lune n'était pas au courant de l'existence de fonctionnalités mises en place par les applications de rencontre pour lutter contre le ghosting. Elle exprime sa surprise en apprenant que certaines plateformes ont développé des outils ou des campagnes. Bien qu'elle trouve l'idée intéressante et louable, elle doute de l'efficacité réelle de ces fonctionnalités, soulignant que leur impact pourrait être limité en raison de leur nature non coercitive. Malgré cela, elle apprécie l'effort des plateformes pour aborder ce problème dans leurs chartes.

Signes avant-coureurs : Lune exprime un scepticisme quant à l'existence de signes avant-coureurs spécifiques du ghosting, soulignant que ce qui rend cette expérience particulièrement douloureuse est souvent l'absence de signes prévisibles. Elle reconnaît qu'il peut y avoir des indicateurs d'un effritement général de la relation, mais pas nécessairement de l'acte de ghosting en lui-même. Pour elle, le ghosting est difficile à anticiper, ce qui rend l'idée de se préparer constamment à cette possibilité presque inévitable.

Actions préventives : Lune conseille à ceux qui ont été ghostés de voir cette expérience comme une indication que la personne en question n'était pas faite pour eux. Elle souligne l'importance de ne pas vouloir être avec quelqu'un capable de ghosting, car cela crée une insécurité relationnelle qui peut être destructrice. Pour elle, une relation saine repose sur la stabilité, la communication, et la collaboration. Même si le ghosting est douloureux sur le moment, Lune croit que cela peut finalement être un mal pour un bien, aidant la personne à se protéger de relations potentiellement toxiques et à se concentrer sur des relations plus épanouissantes.

Lune souligne que la responsabilité d'éviter le ghosting incombe principalement à la personne qui ghoste, et non à celle qui est ghostée. Elle trouve que reprocher à quelqu'un de ne rien faire est complexe et contre-intuitif, car le ghosting se manifeste par l'absence de communication, ce qui peut être perçu comme une forme de communication en soi. Lune considère que les actions préventives doivent se concentrer davantage sur le soutien aux personnes ghostées plutôt que d'essayer de changer les comportements des ghosteurs. Elle exprime également un certain pessimisme quant à l'efficacité des efforts de prévention, estimant que si quelqu'un ne veut pas communiquer, aucune action externe ne pourra le forcer à le faire. Elle insiste sur l'importance de la communication ouverte, mais reconnaît que cette compétence dépend de nombreux facteurs personnels, rendant difficile sa promotion de manière universelle.

X.7 Participante Vénus

X.7.1 Anamnèse et relation aux applications

Vénus a 21 ans, et est étudiante en information et communication à l'Université. Elle kotte dans la ville de son université. Elle explique ne pas avoir trop de temps pour les hobbies avec ses études, mais adore tout ce qui touche au milieu artistique... la lecture, le cinéma, la musique. Cela fait trois ans qu'elle est en bachelier, et a effectué deux années de psycho avant cela.

Utilisation : Vénus utilise les applications de rencontres depuis qu'elle a 18 ans, principalement pour flatter son ego plutôt que pour trouver quelqu'un. Elle les utilise de manière intermittente, alternant entre des périodes d'utilisation intensive et des phases de dégoût où elle cesse de les utiliser. Ses applications préférées sont TINDER et FRUITZ, bien qu'elle ait essayé d'autres comme FEELS et HAPPN. Son usage des applications est également influencé par son histoire personnelle : auparavant obèse, elle pesait 130 kilos il y a un an, et sa relation avec elle-même était fortement influencée par l'opinion des autres. Les applications de rencontres ont souvent fonctionné comme un moyen de se rassurer et de flatter son ego. Vénus critique la superficialité des applications de rencontres, qu'elle trouve trop centrées sur l'apparence physique. Elle préfère les profils avec des biographies amusantes et engageantes plutôt que ceux basés uniquement sur l'attraction physique. Elle réagit davantage aux personnalités qu'elle perçoit à travers les biographies et les messages plutôt qu'aux simples photos de profil. Sa confiance dans les échanges varie. Parfois, elle se sent en confiance et prête à rencontrer quelqu'un rapidement, tandis qu'à d'autres moments, elle préfère discuter longuement avant une éventuelle rencontre. Elle considère les premiers messages comme révélateurs des intentions et de la personnalité de ses interlocuteurs, trouvant que laisser l'autre envoyer le premier message permet de mieux cerner leurs motivations.

Règle inhérente au ghosting : pour Vénus, il n'y a pas de règles fixes justifiant le ghosting sur les applications de rencontre. Elle observe que les utilisateurs cherchent souvent des rencontres éphémères, se soldant après une nuit. Elle regrette que cette norme sociale pousse les gens à saboter des opportunités potentiellement sérieuses, sur les applications, par des préjugés et une superficialité généralisée. Lorsqu'elle discute du ghosting dans les relations de couple, elle exprime une profonde désapprobation, surtout lorsque l'engagement initial provient de l'autre personne. Elle trouve inadmissible qu'une personne, après s'être engagé dans une relation, disparaisse sans explication. Elle souligne l'importance de la communication et de la considération mutuelle, particulièrement lorsque l'impact émotionnel sur l'autre personne est évident. Elle critique la banalisation du ghosting, soulignant que cette pratique est devenue trop courante et normalisée. Selon elle, même si une interaction ne dure qu'un jour, il est essentiel de montrer du respect en fournissant une explication plutôt que de simplement disparaître. Elle reconnaît que, bien qu'elle-même et d'autres aient parfois supprimé des matchs pour diverses raisons, cela peut avoir des répercussions émotionnelles sur les personnes concernées, car derrière les écrans, il y a de vraies personnes. En fin de compte, elle conclut qu'il n'y a pas de règles strictes, et ses actions dépendent souvent de son ressenti et de ses premières impressions.

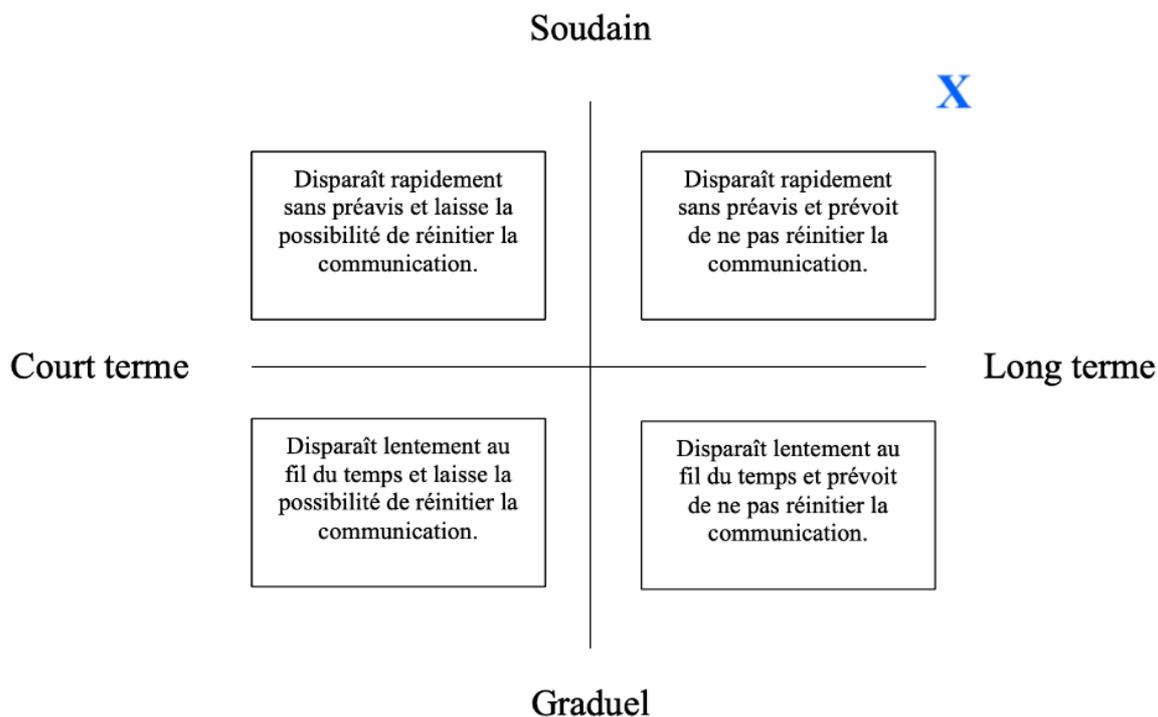
Elle admet que cette approche peut être stéréotypée et superficielle, mais elle est également consciente de la réalité triste de ces dynamiques dans les rencontres en ligne.

X.7.2 Analyse individuelle

PROCESSUS RELATIONNEL

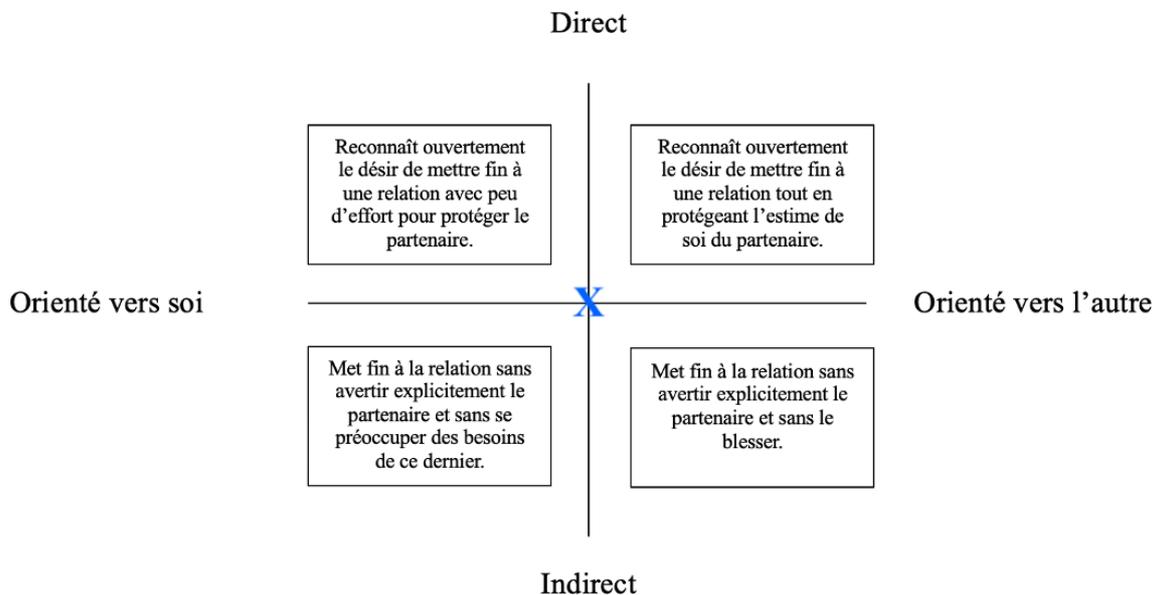
Anamnèse de la relation : Vénus a rencontré « Théo » sur TINDER lorsqu'elle est arrivée à (ville) il y a trois ans. Initialement, ils avaient convenu qu'il n'y aurait rien de sérieux entre eux, Théo souhaitant simplement une relation sexuelle d'une fois. Cependant, après avoir beaucoup parlé et s'être bien entendus, ils sont devenus « amis », mais n'ont jamais réellement défini leur statut de relation. Leur relation a commencé par des échanges sporadiques, se voyant tous les deux ou trois mois sans aucune intimité physique pendant plus d'un an et demi. Un jour, après avoir trop bu, ils ont décidé d'essayer d'avoir une relation plus intime, devenant ainsi des « *sexfriends* », ce qui convenait à tous les deux. Vers la fin de l'année 2023, Théo a contacté Vénus pour lui dire qu'il se sentait prêt pour une relation sérieuse. Malgré ses réserves sur sa maturité, elle a accepté, et ils se sont officiellement mis en couple. Leurs échanges ont évolué au fil du temps, passant des simples messages sur TINDER à des conversations sur INSTAGRAM, puis sur SNAPCHAT et enfin sur FACEBOOK. Ils se téléphonaient, s'envoyaient des messages, des « TIKTOKS » et des « REELS » INSTAGRAM, et se voyaient chaque semaine, surtout après qu'elle ait accepté les excuses de Théo pour un incident majeur survenu pendant son hospitalisation. Lorsqu'elle était gravement malade, Théo avait envoyé un message inapproprié à une de ses amies, ce qui avait conduit à une rupture temporaire de leur communication. Les signes précurseurs du ghosting étaient présents dès le début de leur relation. Théo annulait souvent des rendez-vous à la dernière minute sans explication. Elle dit ne pas y avoir prêté attention au début. De plus, elle a remarqué des changements dans leur communication lorsqu'ils ont officiellement commencé à sortir ensemble. Les échanges sont devenus plus agressifs et moins fréquents. Théo a progressivement cessé de répondre à ses messages, bien qu'il continuait de regarder ses stories sur Instagram. Vénus a d'abord attribué cela à son emploi du temps chargé, mais après une semaine sans nouvelles, elle a réalisé qu'elle était ghostée. Le ghosting a été particulièrement douloureux car elle était en couple avec Théo, rendant la disparition de Théo plus impactante que si elle avait été ghostée par un simple inconnu.

Nature du ghosting : le ghosting a débuté vers fin février, lors du bal de l'Université. Leur dernière rencontre en face-à-face s'est produite à cette période. Vénus a remarqué que Théo devenait de plus en plus distant. Habituellement évasif, Théo a commencé à ne plus répondre pendant des jours, puis des semaines, en donnant l'excuse d'être occupé par son travail et ses études. Vénus, compréhensive, a accepté ses justifications. La situation a empiré début mars. Théo avait promis de l'accompagner au bal de l'Université ayant lieu fin mars, mais il a cessé de répondre à ses messages à partir de fin février. Le jour du bal, alors que Vénus avait fait exprès le déplacement, il lui a envoyé un message pour dire qu'il ne viendrait pas, promettant de discuter plus tard, mais il n'a jamais donné de véritables explications. Depuis lors, ils n'ont plus réellement eu d'échanges, bien que Théo continue toujours de regarder ses stories. Le ghosting a duré environ quatre à cinq mois, débutant pendant la session d'examens de janvier et se prolongeant jusqu'à fin mai. Théo a progressivement cessé de répondre sur Snapchat, puis sur Instagram, donnant des réponses vagues et évasives lorsque contacté. Les messages sont devenus moins fréquents, plus courts et plus froids, souvent se limitant à quelques mots. Puis plus rien, bien qu'il ouvrait les messages. Le ghosting n'était ni entièrement soudain ni entièrement progressif. Un peu des deux. Bien que Théo ait initialement exprimé son désir d'une relation sérieuse fin décembre, il est rapidement devenu distant, avec des réponses de plus en plus rares et évasives. Vénus a constaté un changement progressif sur plusieurs semaines avant un silence complet. Le caractère intermittent du ghosting se manifeste par des périodes de silence suivies de brèves tentatives de communication. Théo continuait de liker ses stories et de lui envoyer des messages, souvent insignifiants, pour maintenir une présence minimale. Il l'a recontacté lui demandant de faire le déplacement jusqu'à lui, mais elle explique qu'une fois arrivée sur place, il n'a de nouveau plus donné de nouvelles. Malgré cette distance, elle dit n'avoir jamais été bloquée par Théo. Il préférerait disparaître sans couper complètement les ponts, ce qu'elle trouve plus difficile à gérer que s'il l'avait bloquée. La communication avant le ghosting était fluide et régulière, avec des échanges constants sur plusieurs plateformes comme INSTAGRAM, SNAPCHAT et TIKTOK. Cette diminution progressive de la fréquence et de la qualité des messages a été marquée par un passage de réponses détaillées et engageantes à des réponses courtes et froides, souvent limitées à des monosyllabes. Cependant, il envoyait des messages intéressés uniquement lorsque Vénus partageait des photos suggestives.



Perception et hypothèses sur les raisons : Vénus estime que le comportement de ghosting de Théo n'était pas calculé et ne correspondait pas à la personne bien éduquée qu'elle avait connue pendant les deux années précédentes. Elle pense que ce n'était pas une tentative délibérée d'être méchant pour mettre fin à la relation, car Théo a continué à tenter de reprendre contact de manière indirecte, comme en likant ses stories sur Instagram. Selon elle, le ghosting est plutôt l'option de facilité pour éviter des conversations difficiles. Elle évoque plusieurs hypothèses sur ses motivations. Elle pense que le manque de maturité émotionnelle de Théo l'empêche de communiquer ses sentiments et ses problèmes, le poussant à utiliser le ghosting pour éviter d'exprimer ses émotions. Elle reconnaît également que Théo pourrait ne pas être conscient de l'impact de ses actions, car il a nié l'avoir ghostée quand elle l'a confronté. Vénus a initialement pensé que le ghosting était de sa faute, se remettant en question sur son apparence, sa personnalité et son comportement. Elle a traversé une période de remise en question intense, cherchant des signes précurseurs dans leurs conversations, mais sans en trouver de clairs. Elle considère que son changement physique significatif, ayant perdu 60 kilos en six mois à cause d'une opération médicale, pourrait être un facteur contributif, suscitant une certaine « *jalousie* » chez Théo bien qu'elle doute que ce soit la véritable raison. Vénus a tenté de comprendre les raisons du ghosting en analysant leurs interactions et en confrontant Théo. Elle considère

important de confronter Théo pour qu'il prenne conscience de l'impact de ses actions, dans l'espoir qu'il ne reproduise pas ce comportement avec quelqu'un d'autre.



CONSÉQUENCES

Impact émotionnel : Vénus a traversé des phases émotionnelles intenses à cause du ghosting. Initialement, elle a ressenti un mélange de tristesse, de colère, de confusion et de déni. Elle cherchait constamment à comprendre les raisons du ghosting, ce qui l'a plongée dans un état de désarroi. La confusion était omniprésente, car elle ne savait pas si elle devait essayer de sauver la relation ou suivre l'exemple de Théo et cesser tout contact. Elle a également vécu des moments de colère intense, se défoulant sur ceux qui l'entouraient. Elle reconnaît que la situation a eu un impact durable sur son bien-être mental. En effet, elle parle même avoir eu des pensées sombres à certains moments. À court terme, le ghosting a fortement affecté son estime de soi. Elle s'est remise en question, pensant qu'elle n'était pas assez bien ou qu'elle était trop présente, trop bavarde, ou trop émotionnellement instable. Elle évoque une culpabilité. Ces doutes ont été exacerbés par sa perte de poids significative, qui a également été une source d'insécurité. À long terme, elle a progressivement compris que le problème ne venait pas d'elle. Cependant, elle admet qu'il reste toujours une part de doute en elle, ce qui continue d'affecter son estime de soi. Le ghosting a eu un impact significatif sur sa vie quotidienne. Elle a arrêté d'aller en cours, préférant rester chez ses parents ou travailler pour se couper des autres. Sa consommation d'alcool a augmenté, et elle sortait plus souvent pour échapper à la solitude. Elle se sentait isolée et avait du mal à répondre aux messages, même lorsqu'elle se plaignait de se

sentir seule. Cette expérience a également affecté ses relations sociales et familiales. Elle est devenue méfiante et détachée, ce qui a influencé ses interactions avec ses amis et sa famille. Bien qu'elle soit une « *amoureuse de l'amour* », elle prévoit de faire une pause dans ses relations amoureuses pour se remettre de cette expérience, bien qu'elle sache qu'elle pourrait à nouveau tomber amoureuse si elle rencontrait quelqu'un de bien. Le ghosting a également eu des effets physiques sur elle. Elle a développé des symptômes physiques inhabituels, inexpliqués par le corps médical, notamment un dérèglement hormonal : ses règles affluent en continu depuis le jour du bal, ce qui était un énorme choc émotionnel pour elle. Elle attribue ces symptômes à l'impact émotionnel du ghosting. Cela a eu un impact sur sa vie intime et sexuelle. Elle a également perdu la moitié de la masse de ses cheveux, ce qu'elle considère comme lié au stress causé par cette expérience. Ces problèmes physiques ont entraîné des carences en fer, nécessitant la prise de compléments alimentaires. À long terme, elle affirme être neutre et avoir fait son deuil de la relation, Elle a pris du recul et pense maintenant que ses efforts pour s'améliorer et apaiser ses émotions montrent qu'elle n'était pas responsable du comportement de Théo. Elle continue de travailler sur ces impacts en thérapie et essaie de comprendre et de surmonter les répercussions de cette expérience difficile.

Impact relationnel : Vénus anticipe que le ghosting aura un impact durable sur sa façon d'aborder les nouvelles relations. Elle reconnaît qu'elle sera probablement plus méfiante au début, car il est difficile de savoir sur qui elle tombe. Cette méfiance initiale est cependant tempérée par sa capacité à se convaincre que cela ne changera rien, bien qu'elle sache au fond qu'il y aura un impact. Elle s'attend à ce que regagner la confiance dans une future relation soit difficile. Vénus reconnaît qu'il y aura un travail important à faire sur elle-même pour ne pas projeter ses insécurités sur une nouvelle personne. Le moindre changement ou signe perçu dans la communication pourrait éveiller des soupçons et la rendre paranoïaque, craignant que l'histoire ne se répète. Elle admet qu'une fois qu'elle se sentira à l'aise et en confiance dans une nouvelle relation, elle pourrait devenir paranoïaque à la moindre perception d'un changement. Elle anticipe qu'elle pourrait envoyer de nombreux messages et téléphoner fréquemment pour s'assurer qu'il n'y a pas de problème, se remettant souvent en question et pensant que c'est elle qui a fait quelque chose de mal. Elle pense que le ghosting a exacerbé sa tendance à être distante au début des relations. Elle prévoit d'être très distante au début de toute nouvelle relation, un comportement qu'elle n'avait pas auparavant. Cette distance est une manière de tester les limites de l'autre personne, pour voir jusqu'où elle peut tolérer cette attitude. Elle sait que cela pourrait lui poser des problèmes, car en essayant de tester les limites de l'autre, elle pourrait se bloquer

elle-même. Avant, elle répondait intentionnellement aux messages après plusieurs heures pour tester la tolérance de l'autre. Maintenant, après l'expérience de ghosting, elle prévoit de répondre encore moins aux premiers messages, créant ainsi des obstacles pour elle-même dans l'établissement de nouvelles relations. Vénus reconnaît qu'elle a développé des appréhensions et une méfiance inconsciente à cause du ghosting. Bien qu'elle n'ait pas encore recommencé à parler à de nouvelles personnes, elle remarque déjà un changement dans son comportement. Elle prend plus de recul, se demandant si elle veut vraiment entrer en conversation avec quelqu'un et si l'autre personne est vraiment intéressée par une conversation avec elle. Cette attitude montre qu'elle est plus prudente et réfléchie dans ses interactions sociales, un impact direct de son expérience avec Théo.

Perception de la communication dans les relations : Vénus accorde une grande importance à la communication ouverte dans les relations amoureuses. Pour elle, c'est la base de toute relation. Elle considère que même si les partenaires ne se voient pas tous les jours, ils doivent pouvoir communiquer de manière honnête et transparente sur leurs sentiments, leurs préoccupations et leurs expériences. Elle estime que pour construire une relation solide, il est essentiel de bien communiquer, d'être capable de partager ses sentiments, qu'ils soient positifs ou négatifs. Elle rejette l'idée de relations superficielles où les échanges se limitent à des banalités. Pour elle, une relation adulte et sérieuse nécessite des discussions profondes et sincères. Elle pense que même de petits détails insignifiants partagés avec enthousiasme peuvent renforcer la connexion entre les partenaires. Vénus préfère parler longuement par message avec quelqu'un avant de le rencontrer, car elle veut s'assurer qu'il y a un véritable intérêt et une bonne communication avant d'investir du temps et de l'énergie dans une rencontre en personne. L'expérience de ghosting n'a pas changé sa conviction quant à l'importance de la communication. Au contraire, cela a renforcé son idée que disparaître sans explication n'est pas une solution. Elle continue de croire fermement que la communication ouverte est cruciale et que tout le monde devrait la considérer de la même manière. Elle affirme qu'elle ne pourrait jamais ghoster quelqu'un délibérément, surtout après avoir parlé avec cette personne pendant plus d'une journée. Elle accorde trop d'importance à la considération de l'autre pour disparaître sans explication. Elle admet cependant que, dans certaines situations, comme sur des applications de rencontres où l'interaction initiale est peu engageante, elle peut arrêter de répondre sans donner d'explication. Elle souligne qu'elle essaie toujours de répondre aux messages, même si cela prend parfois du temps. Elle trouve des moyens de notifier les autres lorsqu'elle ne peut pas répondre immédiatement, indiquant qu'elle écoutera ou répondra plus

tard. Elle reconnaît que ce comportement pourrait être interprété comme du ghosting par certaines personnes, mais elle fait un effort conscient pour éviter cela. Vénus réalise qu'elle a commencé à se comporter de manière similaire à Théo, prenant parfois plusieurs jours pour répondre aux messages et étant plus distante. Elle attribue cela à l'impact du ghosting sur elle. Cependant, elle fait un effort conscient pour ne pas tomber dans ce schéma de manière intentionnelle et s'assure de finalement répondre aux messages, même si cela prend du temps.

STRATÉGIES DE COPING

Ressources personnelles : Vénus souligne son **besoin d'expression** pour gérer ses émotions, en particulier lorsqu'elle ne va pas bien. Elle explique qu'elle est très expressive et **utilise un espace privé sur les réseaux sociaux** (*i.e.* : « *story privée* ») pour partager ce qu'elle ressent lorsque quelque chose de négatif se produit. Elle partage ses sentiments publiquement, non seulement pour se sentir mieux, mais aussi dans **l'espoir que la personne concernée**, en voyant ces messages, prenne davantage conscience de l'impact de ses actions.

Elle a également trouvé du réconfort en passant du temps avec des amis, en sortant beaucoup et en buvant de l'alcool, même si elle reconnaît que ce n'était pas la meilleure solution. Elle a également trouvé du réconfort dans l'isolement, prenant le temps d'être seule et arrêter de penser. Le travail, bien qu'elle ne l'ait pas toujours fait par choix, a aussi été bénéfique pour elle. Travailler avec des enfants a apporté une certaine joie et légèreté à sa vie, lui permettant de se couper des soucis et de se concentrer sur autre chose que sa douleur émotionnelle. Vénus a recherché un soutien social qui soit neutre et bienveillant. Elle voulait pouvoir parler de ses problèmes sans être jugée ou entendre des critiques excessives envers Théo. Elle a exprimé le besoin de soutien émotionnel sans jugement, souhaitant pouvoir confier ses sentiments sans que ses amis ou sa famille prennent parti de manière trop tranchée. Le soutien des proches a été nuancé et parfois problématique. Elle a trouvé difficile de parler à sa mère de ses problèmes avec Théo, car elle ne voulait pas briser l'image positive que sa mère avait de lui. De plus, elle ne voulait pas inquiéter sa mère, sachant que cela lui ferait du mal de voir sa fille souffrir. Cette retenue l'a empêchée de se confier pleinement à sa famille, la laissant porter le fardeau seule. Elle aurait préféré que ses proches l'écoutent et la soutiennent de manière plus compréhensive, sans insulter Théo ou minimiser ses émotions. Ses amis, en particulier une amie proche, ont réagi de manière excessive, en insultant Théo et en le critiquant vivement, ce qui l'a poussé à éviter de parler de ses problèmes. Elle aurait préféré un soutien sans jugements hâtifs,

car elle espérait encore que la situation avec Théo s'améliorerait. Elle a eu du mal à trouver des personnes capables de l'écouter sans se braquer ou prendre trop parti, ce qui a limité le soutien qu'elle a pu recevoir. Elle a apprécié le fait de pouvoir participer à ce projet qui lui a permis de se sentir moins seule dans ses difficultés, ainsi que de pouvoir en parler de façon neutre, d'une traite, et pas par « morceaux » lorsqu'elle en parlait avant.

Ressources professionnelles : Vénus a intensifié ses séances de thérapie pour faire face à l'impact émotionnel du ghosting. Initialement en thérapie une fois par mois, elle a augmenté la fréquence à une fois toutes les deux semaines, puis à une fois par semaine. Cette augmentation de la fréquence des séances lui a offert un espace sûr pour exprimer ses émotions telles que sa colère et sa frustration de manière régulière et structurée, ce qui lui a permis de se sentir mieux après chaque session. En externalisant ses sentiments dans un environnement thérapeutique, elle a pu éviter de laisser ces émotions négatives influencer ses interactions quotidiennes avec les autres. Cela a aidé à alléger son fardeau émotionnel et à mieux gérer les répercussions psychologiques.

Ressources en cas de somatisation : Vénus a consulté des médecins pour ces problèmes, mais a constaté qu'il n'y avait pas de remède immédiat pour ses symptômes hormonaux. Pour gérer sa carence en fer, elle prend des compléments alimentaires et des gélules. Bien que les médecins n'aient pas pu offrir de solutions immédiates, ces consultations lui ont permis de mieux comprendre ses symptômes et de chercher des moyens de les gérer au quotidien. Vénus a adopté une attitude d'acceptation face à ces symptômes physiques. Elle croit que la nature finira par faire son travail et que ses cheveux repousseront avec le temps. Cette approche l'aide à ne pas se focaliser uniquement sur ses problèmes physiques et à maintenir une perspective plus positive.

Reprise de contact avec le ghoster : Vénus a écrit beaucoup à Théo, même en sachant qu'il ne répondrait probablement pas. Elle ressentait le besoin de verbaliser ses émotions et de partager ses pensées, même sans retour. Écrire à Théo lui permettait d'exprimer ses sentiments et de chercher à comprendre ce qui s'était passé. Elle avait également besoin de trouver un coupable et ne pouvait pas supporter l'idée que tout soit de sa faute. Cette démarche l'a aidée à externaliser ses émotions et à éviter de se blâmer entièrement pour la situation. Vénus a cherché à reprendre contact avec Théo pour plusieurs raisons. D'abord, malgré tout, elle l'aime encore. Ensuite, elle a besoin d'une explication. Elle estime qu'elle ne peut pas faire les questions et les réponses

seule, car cela pourrait la conduire à imaginer des raisons qui lui feraient plus de mal que la réalité. Elle insiste sur le fait qu'elle a besoin d'entendre la vérité de la bouche de Théo, même si la réponse ne lui convient pas. Elle veut une raison concrète pour le détester, si nécessaire, et tourner la page avec une explication claire. Actuellement, elle dit est en contact avec Théo. Ils ont échangé quelques messages pour organiser une rencontre face à face afin de discuter. Cette initiative est venue après que des amis de Théo ont pris son téléphone pour lui envoyer un message. Vénus a rapidement compris que ce message ne venait pas de lui, car il ne correspondait pas à son style de communication. Théo a alors confirmé que ses amis avaient pris son téléphone, et il a proposé qu'ils se voient pour une discussion. Bien qu'ils aient convenu de se rencontrer, Vénus reste sceptique tant que cette rencontre n'a pas eu lieu.

Croissance personnelle : grâce à son expérience elle a développé une patience qu'elle ne soupçonnait pas en elle. Au début, l'absence de réponse de Théo la rendait folle, mais avec le temps, elle a appris à accepter cette situation. Cela lui a permis de découvrir une facette de sa personnalité qu'elle ignorait : sa capacité à être patiente et bienveillante même en l'absence d'explications. Cette expérience lui a également appris à accepter les choses telles qu'elles sont. Même sans explications de la part de Théo, elle a appris à accepter la situation et à continuer à avancer. Cette résilience lui a permis de faire face à l'incertitude et à l'absence de communication sans se laisser détruire par l'anxiété ou la colère. Vénus a pris conscience de sa capacité à accorder du temps et de l'espace à l'autre. Cette découverte l'a aidée à mieux comprendre et apprécier ses propres qualités, notamment sa bienveillance et sa patience. Elle a pu voir que ces traits de caractère, bien qu'ils puissent sembler faibles dans certaines situations, sont en réalité des forces qui l'aident à naviguer dans des relations complexes. Même si l'expérience avec Théo n'est pas totalement terminée, elle voit déjà des aspects bénéfiques dans ce qu'elle a traversé. Elle a appris beaucoup sur elle-même, sur sa capacité à gérer des ressentiments et à faire face à des émotions difficiles. Elle est consciente que garder de la rancune ne ferait que nuire à sa propre vie et ne changerait rien à celle de Théo. En prenant du recul, elle espère transformer cette expérience en une leçon positive. Vénus espère que cette expérience lui permettra de grandir et de mieux naviguer dans ses futures relations. Elle est optimiste quant à l'idée de rencontrer quelqu'un d'autre et d'être heureuse. Même dans le pire des cas, où cette expérience ne mènerait pas à une relation positive, elle sait qu'elle peut en tirer des leçons et apprendre à se méfier davantage. Cette prise de recul lui permet de voir l'expérience comme une opportunité de croissance personnelle.

OUTIL ANALOGIQUE

Vénus a utilisé un petit personnage dans son œuvre créative pour symboliser ses expériences émotionnelles. Elle a bandé les yeux de son personnage pour représenter les choses qu'elle a refusé de voir, illustrant ainsi une forme de déni. Elle a mis un petit sticker sur la bouche du personnage pour symboliser son incapacité à exprimer ses émotions, soulignant le fait que personne n'était vraiment capable de comprendre ou d'entendre ce qu'elle avait à dire à ce



moment-là. Vénus a utilisé des petits nuages avec différentes émotions pour représenter la globalité de son expérience. Les gouttes de pluie symbolisent les moments de grande tristesse, le gel représente les échanges froids et robotisés, et les éclairs illustrent la colère. Cette combinaison d'éléments visuels a servi à exprimer le mélange complexe de sentiments qu'elle a traversés.

Elle a expliqué que les couleurs utilisées n'avaient pas une importance particulière, mais qu'elles servaient à symboliser un flou artistique, représentant un brouillard géant de doutes et d'incertitudes. Cela reflète bien l'état émotionnel confus et flou qu'elle a ressenti durant cette période. Actuellement, elle ne se sent plus totalement représentée par cette œuvre, car elle a fait le deuil de cette expérience. Cependant, l'œuvre reste une synthèse fidèle de son aventure de ghosting, capturant les émotions variées et intenses qu'elle a traversées. Créer cette œuvre lui a permis de développer sa patience et de mieux comprendre et exprimer ses émotions. Bien qu'elle se sente maintenant différente, l'activité créative a été un outil important pour synthétiser et comprendre l'intégralité de son expérience. Vénus se sent en accord avec ses émotions actuelles et estime que l'œuvre a bien représenté ce qu'elle ressentait à l'époque. Elle a fait la paix avec cette expérience et se sent prête à avancer, malgré les moments de tristesse, de colère et de doute qu'elle a traversés.

PRÉVENTION

Connaissances des fonctionnalités : Vénus n'est pas au courant des fonctionnalités mises en place par les applications de rencontre pour faire face au ghosting. Elle souligne que cette

méconnaissance semble commune, indiquant que peu de gens utilisent ou sont informés de ces outils.

Signes avant-coureurs : Vénus exprime qu'il n'y a pas de signes avant-coureurs évidents du ghosting, indiquant que si ces signes existaient, elle aurait pu les repérer et éviter d'être ghostée. Elle mentionne que parfois le ghosting peut survenir sans avertissement, comme lors d'un de ses rendez-vous où elle a été bloquée de manière inattendue. Elle reconnaît cependant que des comportements plus distants, une manière de répondre différente ou un changement de comportement peuvent parfois indiquer un ghosting imminent. Malgré ces observations, elle insiste sur le fait qu'il est difficile de prédire avec certitude le ghosting. Elle souligne que les personnes qui ghostent ne réfléchissent pas aux conséquences de leurs actions, rendant ainsi le phénomène imprévisible.

Actions préventives : Vénus conseille d'essayer de ne pas trop prêter attention au ghosting, bien qu'elle reconnaisse que cela peut être difficile à appliquer. Elle recommande de chercher des explications auprès du ghoster, même si cela ne garantit pas de réponse satisfaisante. Elle souligne qu'il n'y a pas de honte à tenter de reprendre contact pour obtenir des explications. Vénus croit qu'une meilleure communication pourrait réduire le ghosting, mais elle admet que tout le monde n'a pas la maturité émotionnelle nécessaire pour aborder les problèmes directement. Elle suggère qu'une communication ouverte et honnête est essentielle dans une relation. Elle propose des campagnes de sensibilisation sur les réseaux sociaux, comme des « TIKTOKS » ou des « REELS », pour promouvoir une communication ouverte et sensibiliser au ghosting. Elle pense que les applications de rencontre pourraient mettre en place des systèmes pour sensibiliser les utilisateurs au ghosting. En effet, elle mentionne l'application « CONNECTED2ME », qui utilise un système de badges pour signaler les comportements positifs comme la signalisation de profils inappropriés, ou encore pour indiquer que l'utilisateur a lu et compris une charte anti-ghosting.. Elle suggère que des systèmes similaires pourraient être bénéfiques sur les applications de rencontre pour encourager un comportement plus responsable et respectueux. Elle suggère également des mini-jeux ou des quiz pour éduquer les utilisateurs sur le ghosting et ses impacts.

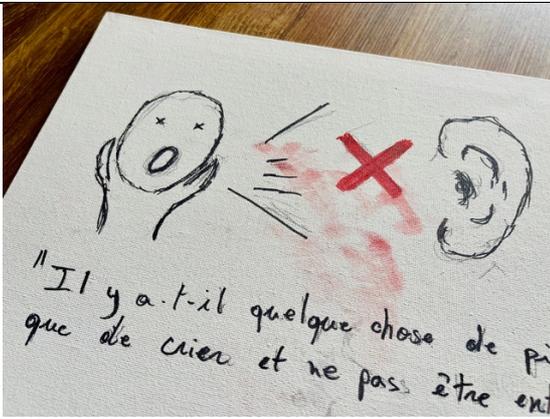
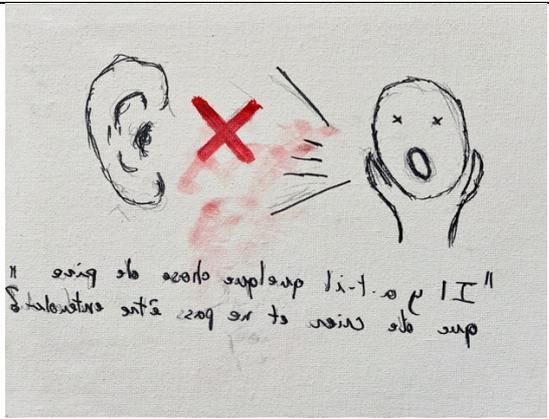
Annexe 12 : Lexique expressions relatives aux réseaux sociaux

- **Bio** : brève description personnelle dans le profil d'un réseau social ;
- **Crackhead des réseaux** : expression humoristique utilisée pour désigner une personne qui passe énormément de temps sur les réseaux sociaux, souvent de manière obsessionnelle ou excessive ;
- **Crush** : terme utilisé pour désigner une personne pour laquelle on a un coup de cœur, souvent mentionné dans les stories ou posts ;
- **DM** : abréviation de « Direct Message », c'est un message privé envoyé directement à quelqu'un sur une plateforme de réseau social ;
- **En remis** : signifie que le message a été délivré au destinataire, mais qu'il ne l'a pas encore ouvert ;
- **En vue** : signifie que le message a été vu par le destinataire, mais qu'il n'a pas encore répondu ;
- **Follow back** : suivre quelqu'un en retour après qu'il vous ait suivi sur un réseau social ;
- **GOAT (Greatest Of All Time)** : utilisé pour désigner quelqu'un ou quelque chose comme étant le meilleur dans son domaine ;
- **Ghoster** : ignorer soudainement quelqu'un sur les réseaux sociaux ou par message, sans explication ;
- **Mood** : expression utilisée pour montrer que quelque chose correspond exactement à son état d'esprit ou à ses sentiments du moment ;
- **Snap** : envoyer une photo ou une vidéo via Snapchat ;
- **Story privée** : une story sur les réseaux sociaux (comme Instagram ou Snapchat) visible uniquement par une sélection restreinte de personnes ;
- **Storytime** : récit d'une expérience personnelle racontée sous forme de story sur les réseaux sociaux ;
- **Taguer** : mentionner quelqu'un dans une publication ou une photo pour l'identifier ;
- **Touchy** : terme anglais utilisé pour décrire une personne ou un sujet qui est sensible, facilement offensé ou susceptible ;
- **Trigger** : terme utilisé pour décrire quelque chose qui provoque une réaction émotionnelle intense, souvent liée à un traumatisme passé ;
- **Unfollow** : cesser de suivre quelqu'un sur un réseau social.

Annexe 13 : Récapitulatif outil analogique analyse transversale



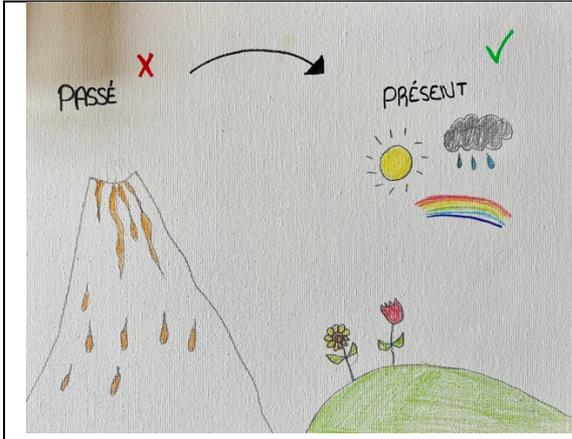
1) Réalisation Vénus



2) Réalisation Soleil



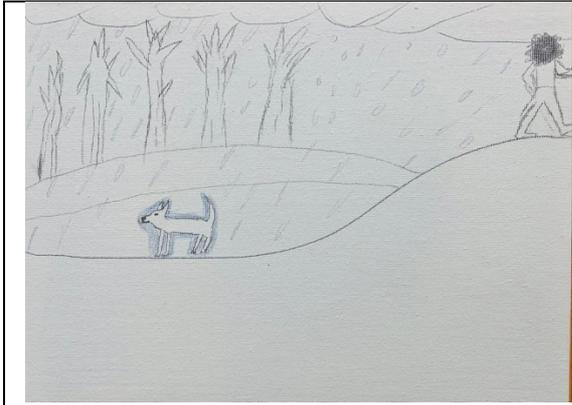
3) Réalisation Neptune



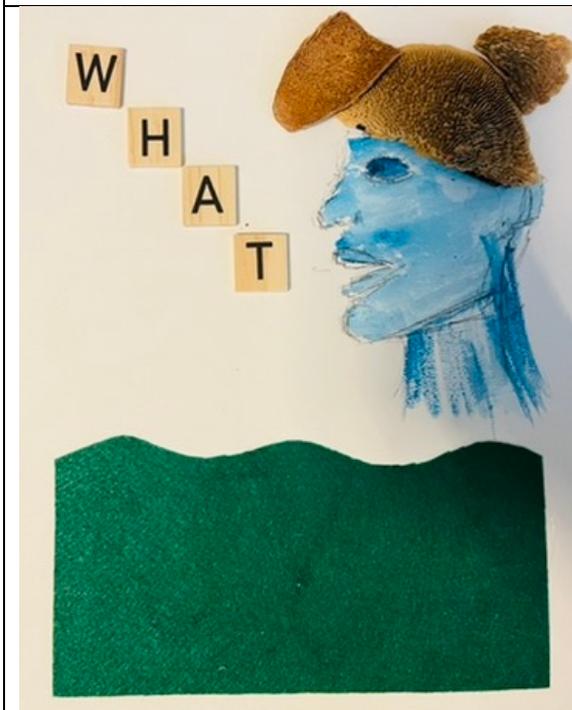
4) Réalisation Saturne



5) Réalisation Terre



6) Réalisation Mars



7) Réalisation Lune