

**E**tes-vous fan de séries policières?

De comédies romantiques?

Ces dernières années, les plateformes de streaming, Netflix en tête, se sont multipliées. Des séries, il y en a (vraiment) pour tous les goûts. Nous sommes de plus en plus nombreux à rire devant *Les Soprano* ou à frissonner devant *Strangers Things*. Plus précisément, 66 % d'entre nous regardent des séries au moins une fois par semaine, et 30 % tous les jours\*. Un chiffre qui a grimpé durant le confinement : plus de la moitié des grands amateurs de séries déclaraient consommer plus de programmes qu'avant\*\*. Mais qu'est-ce qui nous plaît autant dans ces séries? D'abord, elles nous permettent de nous évader. Elles sont un rempart contre l'ennui. Et puis, on s'attache



# PHÉNOMÈNE Faims de séries!

Elles éloignent le stress, nourrissent l'imaginaire et favorisent les liens sociaux. Enquête sur le petit écran!

aux personnages, notamment dans les séries "feuilletonnantes", avec plusieurs saisons.

« Les processus d'identification aux héros sont ici plus puissants que pour un film de deux heures », explique Michaël Stora, psychologue, psychanalyste et auteur de *Et si les écrans nous soignaient?* (éd. Érès).

Ingrid, 37 ans, adore *You*, qui met en scène un jeune homme libraire, prêt à tout pour vivre une romance avec une jeune femme écrivaine : « Ce qui me plaît dans cette série, c'est que ce jeune homme bien sous tout rapport est complètement dingue et peut aller jusqu'à éliminer une personne qu'il juge néfaste pour pouvoir atteindre son but. » Sans personnage névrosé, pas de bonne

histoire! Qui s'attachera en effet à des héros qui ne sont pas en proie à des conflits intérieurs? Si l'on s'identifie à eux, c'est bien parce qu'ils sont proches de nous.

Ils ont leurs forces et leurs faiblesses. Leur part d'ombre et leur part solaire. Prenons un affreux jojo comme Tony Soprano, un mafieux américain, qui s'épanche sur le divan d'une psychanalyste : « A priori, il n'a rien à voir avec nous,

## Il y a un effet cathartique

pourtant sa névrose familiale, sa difficulté à être un mari et un père nous touchent, précise Marianne Levy, critique spécialiste des séries et auteure de *Ces héros qui ratent leur vie pour que tu réussisses la tienne* (éd. Pygmalion). Les séries peuvent changer notre rapport à nous-mêmes et aux autres grâce à la baguette magique de l'empathie. »

Chômage, drogue, famille recomposée, célibat... Les séries sont très en phase avec notre société contemporaine.

« La plupart des scénaristes ouvrent le journal le matin pour y prendre des nouvelles du monde », précise Marianne Levy. Leur matière première, ce sont les émotions. Et elles sont universelles ». Et quand on aime les séries, on en parle avec ses amis, sa famille. Voire même avec des inconnus sur les réseaux sociaux. Ce qui crée des liens. Et quand on y réfléchit bien, on se rend compte que l'attrait pour tel personnage nous dévoile des choses... sur nous-mêmes. Comme pour toute œuvre de fiction, il y a un effet cathartique. Ingrid confirme avec humour : « J'adore les séries

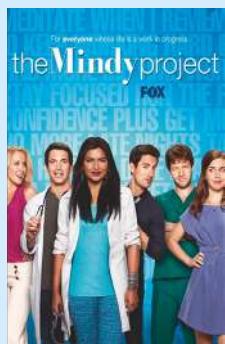
avec des héros bad boy, un peu décalés et assez détestables au départ, qui se révèlent finalement très humains, même si dans la vraie vie, ils seraient tout simplement ingérables. Cela dit sans doute quelque chose de mes choix amoureux. Je devrais peut-être m'allonger sur le divan. » Virginie, 54 ans, voue quant à elle une passion aux séries médicales alors



## LE BINGE-WATCHING KÉSAKO ?

C'est le fait de consommer des séries à outrance. Mais on peut parfois être dans l'excès sans sombrer dans l'addiction. Où se situe la frontière ? « Dans le premier cas, on est capable d'attendre le prochain épisode, que l'on va déguster, précise Michaël Stora. Dans le second cas, on est dans la dévoration. On consomme tous les épisodes en une fois. Au bout d'un moment, on n'est plus concentré sur l'histoire et l'écran devient alors une sorte de berceuse », ajoute l'expert.

## La petite ordonnance séries de Marianne Levy



● Booster l'estime de soi : **The Mindy Project**



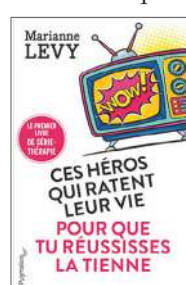
● Croire en des jours meilleurs : **The Marvelous Mrs. Maisel**



● Garder son âme d'enfant : **Gilmore Girls**

que dans la vie, elle traîne les pieds dès qu'elle doit franchir la porte d'un hôpital pour rendre visite à une amie malade. « Je suis une fan absolue d'*Urgences* et de *Grey's Anatomy*, dit-elle. Je pense qu'inconsciemment, ces séries me confrontent à mes propres peurs, tout en me procurant du plaisir. »

Tout a une fin, y compris les séries. Et pour certains, c'est un drame. Ils éprouvent un sentiment de colère, de tristesse... « Le dernier épisode les confronte à un vrai travail de deuil », analyse Michaël Stora. Ce vide intérieur, Marianne Levy l'a ressenti après le dernier épisode d'*À La Maison Blanche*, « une série qui évoque la solidarité et l'esprit d'équipe, et c'est ainsi que je vois la vie. »



« C'est ce « microtraumatisme » qui l'a incitée à écrire son livre sur les séries, dans laquelle elle adresse une lettre à ses héros et héroïnes de séries, qu'elle appelle tendrement... Best Fiction Friends Forever (BFFF)! ●

\*Sondage Le Parisien/YouGov, 19 octobre 2019

\*Sondage Ifop, 7 avril 2020

# Espace bien-être

ANAÏS PACAUD



## FROTTI-FROTTA

Dites adieu aux frottements désagréables cuisse contre cuisse, aux désagréments types ampoules liés à de nouvelles chaussures, mais aussi aux irritations qui peuvent apparaître sur les épaules à cause des sangles de sac à dos. Cette crème s'adresse aux sportifs mais pas que ! Au miel bio, elle s'applique une à deux fois par jour sur les zones irritées jusqu'à pénétration.

● Crème anti-frottement **Alvadiem**, 4,25 € le tube de 15 ml, pharmacies, parapharmacies et [alvadiem.fr](http://alvadiem.fr)

## LE SUPERMAN DES SPRAYS

Il est antitout ce pschitt ! Anti-pollution, anti-acariens, anti-microbien, anti-fongique, anti-odeurs. Son pouvoir réside en sa composition, pas moins de 31 huiles essentielles bio (orange douce, citron, eucalyptus, romarin...). Sans gaz propulseur, vous pouvez le vaporiser dans l'air ambiant bien sûr, mais aussi sur les tissus d'ameublement ou les chaussures.

● Spray assainissant **Purifytout**, **Fleurance nature**, 7,20 € le flacon spray de 100 ml, [fleurancenature.fr](http://fleurancenature.fr)



## UNE PETITE MENTHE ?

Retrouvez une peau éclatante grâce au pouvoir de la menthe. Cette gamme est composée de pas moins de six soins. Nous avons ici sélectionné la lotion clarifiante qui régule la production de sébum et affine le grain de peau. Utilisée quotidiennement, elle purifie la peau et la rend plus tonique. Conservez-la au réfrigérateur pour un effet rafraîchissant immédiat !

● Lotion clarifiante à la menthe bio, **Logona**, 14,10 € le tube de 125 ml, [magasins bio](http://magasins.bio)



## GEL DE PRINTEMPS

C'est l'un des produits phares de ces dernières semaines, personne n'y échappe ! Indispensable pour respecter les gestes barrières, l'utilisation du gel hydroalcoolique est entrée dans les mœurs. Celui-ci est préparé avec 62 % d'alcool auquel s'ajoutent des huiles essentielles de clou de girofle, de thym vulgaire et de verveine officinale.

● **QuantaGel**, **PhytoQuant**, 3,60 € le flacon de 100 ml, 16 € le lot de 5, 0 805 110 327, [phytoquant.mc](http://phytoquant.mc)

