

## Dating fatigue : Voici pourquoi vous devriez suivre ces 5 étapes pour rallumer la flamme.

Trouver l'amour? Pas si simple à en croire la dernière étude menée par Tinder. Entre les collections de matchs qui ne mènent nulle part, l'abondance de choix, la pression des réseaux sociaux, ... donner du sens à sa dating life peut devenir un casse-tête. Résultat? 9 célibataires sur 10 trouvent les rencontres épuisantes.



Le nom de ce fléau: la Dating Fatigue. Tinder, loin de se contenter de constater le problème, a décidé de prendre les choses en main. En collaboration avec Paul Brunson, expert international en relations, Tinder propose une approche nouvelle, plus authentique et plus humaine du dating. On change la donne pour redonner plus de saveur à sa vie sentimentale!

“La Dating Fatigue est un signal clair que notre culture actuelle des rencontres – souvent axée sur des connexions superficielles et rapides – doit évoluer. Les jeunes générations, en particulier la génération Z, aspirent à des liens plus profonds et authentiques. Il est temps de ralentir et de réintroduire plus d'intention dans nos

interactions.”

– Paul Brunson, Dating Coach

### Le « Guide Pratique » de Tinder : 5 étapes pour réinventer ta dating life

#### 1. L'introspection avant tout

*Avant de swiper, prends un moment pour te connaître et réfléchir à ce qui compte réellement pour toi.*

- **Clarifie tes attentes :** Mets en avant tes «green flags» dans ta bio Tinder. Qu'est-ce qui te fais vibrer ou au contraire, tes non négociables.
- **Bloque les fantômes du passé :** Fais le grand ménage du printemps dans ton profil et tourne la page sur le passé avec l'option [Incognito](#) de Tinder. Tomber sur son ex? Risque zéro!

#### 2. Ralentis la cadence avec le « Slow Dating »

*Prends le temps de construire des connexions authentiques et oublie la course aux matchs.*

- **Concentre-toi sur la qualité, pas la quantité:** Prends le temps de vraiment apprendre à connaître la personne avec laquelle tu as matché en te concentrant sur un ou deux matchs par jour. Et surtout bye bye au small talk, parle des sujets qui t'intéressent réellement et révèlent la personnalité de ton date.
- **Prends la température :** Et si on prenait le temps de s'appeler? La [Fonction d'appel vidéo](#) de Tinder est ton allié pour voir si l'alchimie opère et t'assure une première rencontre sans pression.

#### 3. Fini les préjugés, fais place aux vraies connexions

*Arrête de deviner les intentions de l'autre et commence à poser des questions directes*

- **Qui a parlé de clichés ?:** N'aies pas peur d'être curieux.se. Un simple emoji peut cacher une passion, un détail peut

révéler une personnalité. Alors à vos questions !

- **On ne juge pas un livre à sa couverture** : Évite les jugements hâtifs et rappelle-toi que ceux derniers mènent souvent à des occasions manquées. Un exemple: 34 % des hommes croient que leur taille est un critère de jugement pour les femmes. La vérité ? C'est la connexion émotionnelle qui prime !

#### 4. Écoute tes émotions avec un « Journal de Sincérité »

*Prends du recul sur tes expériences pour mieux comprendre tes besoins.*

- **Cher journal...** Prends le temps d'analyser tes expériences de dating en les mettant sur papier. Tes attentes, tes peurs, tes leçons, tes manifestations, ... tout y passe!
- **Journal mais pas que.** Prends le temps de relire ce que tu as posé sur le papier, à froid. Tu risques d'être surpris.eet d'en apprendre plus sur toi et tes schémas !

#### 5. Ferme les portes... avec bienveillance

*Un message respectueux vaut toujours mieux que de lâcher un «vu».*

- **Stop aux disparitions** : En 2025, le ghosting est clairement passé de mode. Donc si ça ne matche pas ou que la connexion n'est pas là, prends le temps d'envoyer un message honnête pour partager ton ressenti avec ton/ ta date.
- **Besoin d'une pause?**: Désactive [le mode Découverte](#) sur Tinder pour prendre du recul et surtout du temps pour toi. Tu pourras toujours revenir à tes conversations existantes.

#### Vers une nouvelle culture du dating

Un guide c'est bien, le mettre en pratique, c'est mieux. Pour échapper à la Dating Fatigue, il faut repenser notre approche des rencontres, dire adieu au fast dating, au swipe à l'aveugle.

L'amour se construit avec intention et patience. Alors, rencontrons-nous: nos valeurs, nos besoins, ce qu'on cherche vraiment. Découvrir l'autre tout en se redécouvrant soi-même, voici la clé du succès. Alors, rallumez la flamme des rencontres avec Tinder, armez-vous de votre plus bel emoji, et partez à la conquête de l'amour véritable. Votre "match" parfait vous attend peut-être au prochain swipe !

###

#### A propos de Tinder

*Lancé en 2012, Tinder® a révolutionné la manière dont les gens se rencontrent, passant de 1 match à 1 milliard de Match en seulement deux ans. Cette croissance rapide démontre sa capacité à répondre à un besoin humain fondamental : la connexion réelle. Aujourd'hui, Tinder a été téléchargé plus de 630 millions de fois, donnant lieu à plus de 100 milliards de rencontres, au service d'environ 50 millions d'utilisateurs par mois dans 190 pays et plus de 45 langues - une ampleur inégalée par toute autre application de la catégorie. En 2024, Tinder a remporté quatre Effie Awards pour sa toute première campagne de marque mondiale, «It Starts with a Swipe™». Tinder est une marque déposée de Tinder LLC.*

*En 2024, Tinder a lancé "[Tinder Stories](#)", une plateforme dédiée aux histoires d'amour nées grâce à des rencontres sur l'application. Ce site est régulièrement mis à jour avec de nouveaux récits, célébrant ainsi les connexions authentiques qui se forment au quotidien.*

#### Contacts presse

Tinder - tinderfrance@ogilvy.com

---

<https://fr.tinderpressroom.com/news?item=122634>