Tinder Newsroom

Comment parler d'amour et d'identité de genre en famille ? Le guide pratique d'une experte Tinder pour des échanges apaisés



Paris, 13 novembre 2025 - « Et toi, quand est-ce que tu nous présentes quelqu'un ? ». Alors que le compte à rebours pour les fêtes de fin d'année est lancé, **Tinder** et la psychologue **Pia Kabitzsch** donnent leurs conseils aux parents et aux jeunes adultes pour parler d'amour et de genre sereinement en famille. Des sujets qui restent souvent tabous par pudeur, par crainte d'être rejeté·e ou jugé·e, ou sous la pression sociale et familiale

Entre traditions et nouvelles normes amoureuses : le décalage générationnel

Quand les jeunes quittent le foyer et construisent leur propre vie, les attentes familiales se font plus pressantes, et des questions en apparence innocentes (« Tu as rencontré quelqu'un ? », « Et les petits-enfants, c'est pour quand ? ») peuvent peser lourd et créer une pression considérable.

La psychologue **Pia Kabitzsch**[1] explique : « La génération des parents a souvent une idée très claire de ce qu'est la vie : mariage, enfants et foyer stable. Cette idée est souvent transmise aux enfants, ce qui peut générer une pression lorsque la génération suivante souhaite emprunter un chemin différent. Lorsque les projets de vie ne correspondent pas, les tensions sont presque inévitables et c'est alors que l'ouverture, le respect et la volonté de dialoguer sont nécessaires. »

Si la jeune génération a appris à mettre des mots sur ses sentiments - amour, identités, émotions - et aborde naturellement des sujets autrefois tabous comme la queerness, les relations alternatives ou les vulnérabilités, ce sont des codes nouveaux qui peuvent dérouter leurs parents. Résultat : les jeunes se sentent plus libres d'exprimer leurs identités et d'explorer des relations en ligne, où iels ne craignent pas le jugement familial. Les données Tinder montrent que **74 %** des membres de la Gen Z considèrent les applications de rencontre comme un moyen d'exprimer authentiquement leur identité sexuelle ou de genre, et **59 %** des célibataires LGBTQIA+ de la Gen Z font leur coming out pour la première fois sur une application de rencontre avant d'en parler à leurs ami·es ou à leur famille.

Pour ouvrir les conversations et favoriser le dialogue intergénérationnel, Tinder s'est associé à la psychologue Pia Kabitzsch pour créer un guide pratique de discussion. L'objectif : vous aider à parler d'amour, d'identité et de rencontres en famille, plus sereinement.

Parler d'amour et de genre avec ses enfants : le guide des parents

« Il ne s'agit pas de tout comprendre tout de suite. Souvent, il suffit d'être là, d'écouter et de s'abstenir de juger. La proximité et l'ouverture ne viennent pas de la perfection, mais du sentiment qu'il est acceptable d'être qui l'on est. », Pia Kabitzsch.

1. **Poser des questions avec bienveillance**
   Au lieu de : « Tu as un·e petit.e ami·e ? »
   Privilégier : « Est-ce qu'il y a quelqu'un d'important pour toi en ce moment ? » ➡ Ouvert à tous les genres et les types de relation, sans pression.

2. **Lâcher prise sur les attentes**
   Au lieu de : « Quand aurai-je enfin des petits-enfants ? »

Privilegier : « Je suis curieux·se de tes projets d'avenir, comment tu te projettes ? »
➡ Montre un intérêt pour les propres idées de l'enfant, et non pour les normes sociales.

3. **Écouter au lieu d'interpréter**
   Au lieu de : « Je suis sûr·e que ce n'est qu'une phase. »
   Privilégier : « Merci de le partager. Est-ce que tu veux m'en dire plus ? » ➡ Prendre au sérieux et se montrer à l'écoute plutôt que de minimiser.

4. **Admettre les incertitudes**
   Au lieu de : Faire semblant de tout savoir.
   Privilégier : « Je ne suis pas très familier·ère avec le sujet, mais je veux te comprendre. Est-ce que tu peux m'expliquer ce que ça signifie pour toi ? »
   ➡ L'honnêteté construit la confiance.

5. **Montrer de la proximité**
   Au lieu de : « Tu dois te débrouiller tout·e seul·e. »
   Privilégier : « Tu es important·e pour moi et je veux être à tes côtés, peu importe le chemin que tu prendras. »
   ➡ Rassurer sur le fait que l'amour n'est pas conditionnel.

6. **Garder la conversation ouverte**
   Au lieu de : Passer rapidement à autre chose après une conversation.
   Privilégier : « Merci de t'être ouvert·e à moi. On peut en parler quand tu veux. »
   ➡ Montrer que l'on est reconnaissant de la confiance accordée et qu'il y a de la place pour un dialogue.

Parler d'amour et de genre avec ses parents : le guide des enfants

1. **Choisir le bon moment**
   Au lieu de : Lancer le sujet à la hâte sans avoir le temps de discuter.
   Privilégier : Trouver un moment calme et propice, par exemple lors d'une balade ou après un repas.
   ➡ Réduit le stress et favorise une vraie écoute.

2. **Parler des sentiments plutôt que des étiquettes**
   Au lieu de : « Je dois vous expliquer ce que je suis. »
   Privilégier : « C'est important pour moi que vous sachiez ce que je ressens et ce qui me rend heureux·se. »
   ➡ Moins de pression sur les étiquettes, plus d'attention aux émotions.

3. **Privilégier l'écoute**
   Au lieu de : Vous braquer si vos parents font preuve de maladresse.
   Privilégier : « Je veux que vous m'écoutiez, même si vous ne comprenez pas tout de suite." ➡ Aide les parents à comprendre que la proximité est plus importante que des réponses parfaites.

4. **Autoriser les questions**
   Au lieu de : « Ne me posez pas de questions. »
   Privilégier : « C'est normal si vous avez des questions. Je vais essayer d'y répondre de la meilleure des façons. »
   ➡ Dissipe la peur des parents de faire quelque chose de « mal ».

5. **Fixer des limites**
   Au lieu de : Vous forcer à tout leur dire si vous n'êtes pas à l'aise.
   Privilégier : « Il y a des sujets dont je ne veux pas parler pour le moment, mais ça ne signifie pas que je ne vous fais pas confiance. »
   ➡ Signe d'ouverture, mais aussi d'autoprotection.

Pour éviter que ces discussions importantes ne se terminent en conflits ou en repli sur soi, la psychologue Pia

Kabitzsch propose 3 conseils pour vous aider à rester calme dans les moments difficiles.

1. **S'arrêter un moment**
   Au lieu de réagir immédiatement, prenez un instant : inspirez profondément, expirez lentement et dites-vous : « Je peux prendre mon temps. » Cette mini-pause calme votre système nerveux et vous donne l'occasion de répondre consciemment.

2. **Changer de perspective**
   Si une question vous blesse ou vous met en colère, rappelez-vous : « Cela en dit plus sur l'autre personne que sur moi. » Ce recadrage interne protège votre estime de soi et vous aide à prendre de la distance.

3. **Soyez attentif à votre corps**
   Plantez fermement vos pieds au sol, pressez légèrement votre pouce et votre index l'un contre l'autre ou touchez discrètement un bijou. De petits stimuli sensoriels vous ramènent de vos pensées au moment présent et ont un effet calmant immédiat.

Si la discussion se passe mal ou que vos parents refusent de comprendre, rappelez-vous que personne n'a le droit de vous juger. Vous pouvez chercher du soutien auprès de personnes de confiance ou d'associations.

[1]**A propos de Pia Kabitzch :** Pia Kabitzsch est une psychologue et journaliste allemande. Spécialisée en dating, elle est notamment autrice du livre It's a date. A travers ses réseaux sociaux, son podcast ou ses livres, elle explore le thème des rencontres et de l'amour, en donnant un aperçu de sa propre vie amoureuse avec beaucoup d'humour.

À PROPOS DE TINDER

Lancé en 2012, Tinder® a révolutionné la façon dont les gens se rencontrent, passant de 1 match à 1 milliard de matchs en seulement deux ans. Cette croissance rapide démontre sa capacité à répondre à un besoin humain fondamental : la connexion réelle. Aujourd'hui, l'application a été téléchargée plus de 630 millions de fois, donnant lieu à plus de 100 milliards de rencontres, au service d'environ 50 millions d'utilisateur·ices par mois dans 190 pays et plus de 45 langues - une échelle 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.

Contacts presse
Agence Ogilvy - tinderfrance@ogilvy.com

---

https://fr.tinderpressroom.com/news?item=122654