Tinder Newsroom

Deviens un Therapy Bro : Tinder dévoile la règle des 3V pour une masculinité plus apaisée (et plus sexy)

C'est l'heure du grand ménage de printemps : et si on en profitait pour se débarrasser de la masculinité toxique ? Tinder et Hally s'unissent pour promouvoir une vision de la masculinité plus saine, authentique et équilibrée.



Paris, le 7 avril 2026 - Alors que les discours masculinistes sont en plein essor, Tinder s'unit à Hally pour aider à réorienter les conversations sur la masculinité en invitant à explorer un nouveau modèle : le Therapy Bro. Objectif : encourager les hommes à embrasser la règle des 3V - Vérité, Vulnérabilité et Volonté - une formule simple pour aider à créer des relations plus empathiques, plus respectueuses… et plus séduisantes.

Une masculinité repensée

"La masculinité n'est pas en "crise", mais elle est le sujet de débats très actuels. Le Haut Conseil à l'Égalité nous alerte sur la progression du masculinisme, de stéréotypes et de figures masculines violentes : n'arrêtons pas de promouvoir des modèles masculins qui font du bien, et qui participent à une société plus égalitaire !" nous explique Alma Guirao, présidente de Hally qui forme et sensibilise dans les universités, les entreprises et les collectivités, notamment sur le sujet des violences sexistes et sexuelles.

Malgré l'évolution des mentalités, les stéréotypes virils persistent. En France, 37% des hommes de 15 à 24 ans pensent qu'il faut savoir se battre, et 41% qu'il ne faut pas montrer ses émotions[1]. Pourtant, selon une étude Ifop, ils sont 46 % à avoir déjà souffert de ne pas pouvoir exprimer leurs émotions, même au sein de leur couple... Et pour cause : beaucoup pensent encore que la vulnérabilité n'a pas sa place dans la séduction et que les femmes recherchent avant tout la performance ou le physique.

Pourtant, selon l'étude Green Flag menée par Tinder en 2024, les jeunes femmes accordent plus d'importance au respect, à l'écoute et l'attention portée à l'autre qu'aux codes du dating traditionnels ou à l'apparence physique. Des comportements concrets émergent comme de véritables signaux positifs : s'assurer que son date est bien rentré·e (59%), ranger son téléphone pour être pleinement présent·e (55%) ou encore faire des compliments sincères (50%). Autant de signes que la connexion émotionnelle, la considération et la communication deviennent des critères centraux dans les relations modernes.

Le Therapy Bro, nouvel archétype du dating

Né aux États-Unis en 2025, le *Therapy Bro Summer* est une tendance qui normalise l'introspection, l'écoute et l'authenticité chez les hommes. Fini le "man up", place au "open up" : le mec sexy va chez le psy - ou du moins, il sait se poser les bonnes questions.

La règle des 3V : Vérité, Vulnérabilité, Volonté

Tinder a condensé les enseignements de milliers de conversations en une formule simple : les 3V. Trois piliers pour nourrir des relations plus vraies, plus équilibrées et plus séduisantes.

1. **Vérité** : Pour construire une relation authentique, il faut d'abord savoir qui on est. Identifier ce que l'on cherche, ce que l'on veut… et ce que l'on ne veut pas.
2. **Vulnérabilité** : Oser se montrer tel que l'on est. Accepter ses failles, les partager, c'est aussi ce qui nous rend attachant·e. En 2026, on ne "man up" plus, on "open up".
3. **Volonté** : Savoir ce que l'on veut, tout en respectant les limites et les envies de l'autre. Être clair·e, sans jamais être dominant·e.

Trois clés simples mais puissantes, pour devenir un "Therapy Bro" - c'est-à-dire un homme bien dans sa tête, dans son cœur et dans ses matchs.

Et pour aller plus loin, **Paul Brunson**, expert international en relations et partenaire de Tinder partage quelques green flags essentiels pour aider à construire des relations saines :

- le respect, d'abord - non négociable, des premiers messages jusqu'à la rencontre ;
- l'écoute, clé d'un lien sincère et équilibré ;
- sans oublier la transparence et la confiance en son instinct, qui restent les meilleurs guides pour rencontrer la bonne personne.

Parce qu'au fond, le *Therapy Bro*, c'est celui qui écoute, se remet en question et avance avec bienveillance - envers lui-même et envers les autres. Avec cette initiative, Tinder poursuit son engagement à créer des espaces plus sûrs, plus authentiques et plus inclusifs. Parce que la vraie séduction, c'est celle qui commence par soi.

[1] Baromètre du sexisme 2024 - Haut Conseil à l'égalité entre les femmes et les hommes

Sources :

- Baromètre du sexisme 2024 - Haut Conseil à l'égalité entre les femmes et les hommes
- IPSOS UK 2025 - Young men believe women prioritise attractiveness and financial status when dating, but young women say kindness and humour more important
- IFOP 2019 - Les hommes et la nouvelle masculinité
- TINDER 2024 - Green Flags study

À PROPOS DE TINDER

Lancé en 2012, Tinder® a révolutionné la façon dont les gens se rencontrent, passant de 1 match à un milliard de matchs en seulement deux ans. Cette croissance rapide démontre sa capacité à satisfaire un besoin humain fondamental : une connexion authentique. Aujourd'hui, l'application a été téléchargée plus de 630 millions de fois, générant plus de 100 milliards de matchs, et est présente dans plus de 185 pays et disponible en plus de 60 langues – une envergure inégalée par aucune autre application de sa catégorie.

Tinder, Swipe, le logo de la flamme et "It Starts with a Swipe" sont toutes des marques déposées de Tinder LLC.

À PROPOS DE HALLY

Hally est une structure de conseil et de formation spécialisée sur la prévention, l'identification et la résolution des situations de violences : sexistes, sexuelles, discriminatoires et morales. Elle accompagne les équipes de Match Group depuis 2022 pour continuer à garantir des espaces de rencontre toujours plus sains et respectueux, en travaillant du produit aux pratiques internes, jusqu'à la sensibilisation des célibataires. Le Trophées RSE Republik leur a été décerné pour ce projet de co-construction en 2024.

Contacts presse
Agence Ogilvy - tinderfrance@ogilvy.com

Additional assets available online: Photo (1)

https://fr.tinderpressroom.com/news?item=122675