

Comblers le Gap de communication



Sommaire

Préface : Le gap de communication	04
Les expert.es	09
Envie de connexion, besoin de distance	11
Questions justes, échanges qui comptent	30
De nouveaux outils pour des liens plus forts	41
Données clés et points à retenir	53
Methodologie	54



Vos petites voix intérieures
prennent vie

Avant qu'un message ne soit envoyé ou qu'une question ne soit posée, il y a souvent une voix dans notre tête, parfois assurée, parfois hésitante, toujours curieuse. Dans ce rapport, nous donnons vie à ces petites voix intérieures : celles qui influencent ce que nous disons, ce que nous faisons, et font naître réellement la connexion.

Aperçu : le Gap de communication

L'envie de vivre une connexion émotionnelle est très présente dans le monde des rencontres : 84 % des daters Hinge de la Gen Z recherchent de nouveaux moyens de créer des liens plus forts avec leurs dates.



Mais, le gap de communication les bloque. Les daters de la Gen Z sont 36 % plus hésitant-es que les Millenials à entamer une conversation sérieuse lors d'un premier rendez-vous.

Les aprioris sur les genres contribuent à creuser ce fossé : 42 % des femmes hétérosexuelles de la Gen Z ont l'impression que les personnes avec lesquelles elles sortent ne souhaitent pas avoir d'échanges approfondis lors des premiers rendez-vous, alors que 65 % des hommes hétérosexuels de la Gen Z affirment le contraire.



Pour les hommes de la Gen Z, cela est dû à la peur d'être mal vus. 48 % d'entre eux évitent toute intimité émotionnelle parce qu'ils ne veulent pas donner l'impression d'en faire « trop ».



Autre constat : La Gen Z trouve que leurs dates ne posent pas assez de questions. Éliminer l'écart peut mener à de meilleures dates et des liens plus forts. D'ailleurs, 85 % des daters sont plus susceptibles de vouloir un deuxième rendez-vous si on leur a posé des questions réfléchies.



La tendance du « sober dating » devient également une priorité : 66 % des daters français-es qui recherchent une relation amoureuse affirment vouloir créer des liens sentimentaux sans recourir à l'alcool au cours des 12 prochains mois.



C'est quoi le Gap de communication ?

Pourquoi les daters Gen Z recherchent des liens plus intimes, mais restent prudent·es.

Dans cette partie, nous aborderons :

La vue d'ensemble du monde des rencontres amoureuses aujourd'hui :

qu'est-ce que le gap de communication ? Pourquoi c'est important ?

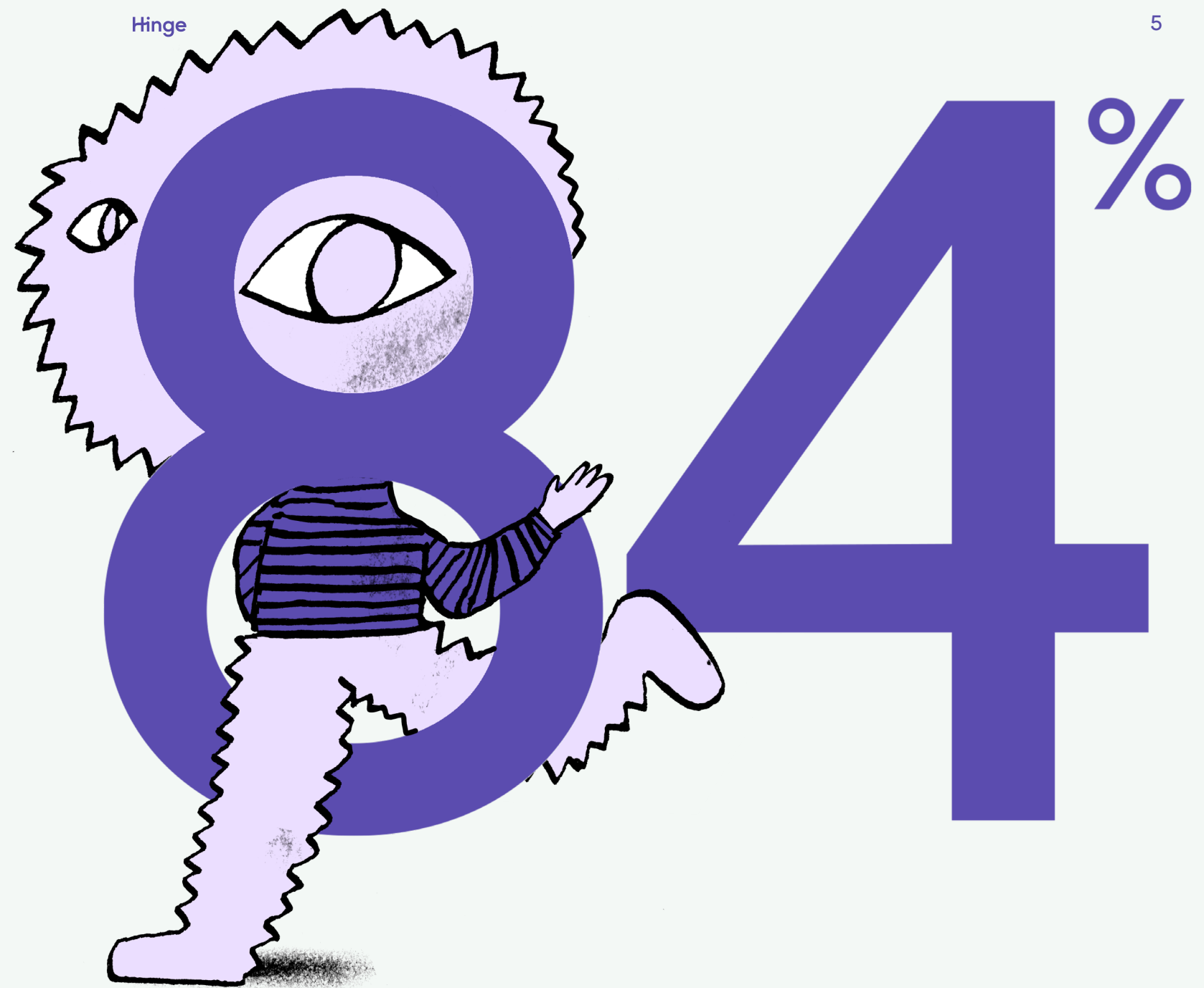
Comment les attentes liées au genre façonnent-elles notre comportement ?

Nous vous présenterons aussi les expert·es derrière les données : Ceux qui transforment les stats en conseils concrets pour les daters

Aujourd'hui, il existe un débat culturel croissant, en particulier en ligne, sur le fait que les hommes et les femmes de la Gen Z se sentent de plus en plus divisé·es, tant au niveau des valeurs sociales que des comportements.

D'après les informations recueillies et les témoignages des daters, cette division influence la manière dont les gens abordent l'intimité, le couple et les rencontres amoureuses.

Pourtant, le rapport 2025 D.A.T.E. de Hinge indique que les daters restent optimistes et curieux·ses lorsqu'il s'agit de créer une intimité affective.



des daters Hinge* de la Gen Z recherchent de nouveaux moyens pour créer des liens affectifs plus forts avec les personnes qu'ils fréquentent.

* Cela inclut les personnes cisgenres et transgenres, les personnes hétérosexuelles et les personnes issues de la communauté LGBTQIA+.

De nombreux facteurs contribuent aujourd'hui à créer des tensions entre les hommes et les femmes, mais un élément est au cœur de tout cela : la communication, ou plus précisément, ce qui n'est pas dit. Chez Hinge, nous appelons ça le gap de communication.

Le Gap de communication



Le décalage entre le lien profond que cherchent à créer les daters et leur volonté de l'initier.

Suite à un sondage de 30.000 daters Hinge dans le monde, nous avons constaté que les daters de la Gen Z sont 36 % plus hésitant·es que les Millenials à entamer une conversation sérieuse lors d'un premier rendez-vous.

64 %

Les millennials sont 64 % moins hésitants que la génération Z à lancer une conversation profonde dès le premier rendez-vous.

36 %

Les daters de la génération Z sont 36 % plus hésitants que les millennials à engager une conversation profonde lors du premier rendez-vous.

Bien que la Gen Z soit la génération la plus ouverte d'esprit en matière de genre et de sexualité, les idées reçues conservatrices sur l'identité, les normes de genre et les signaux contradictoires continuent à influencer les comportements de nombreux·se daters.

35 %

des daters Hinge dans le monde, tous genres et orientations sexuelles confondus, disent hésiter parce qu'ils ne savent pas par où commencer. Ce chiffre atteint 48 % chez les daters de la Gen Z en France.

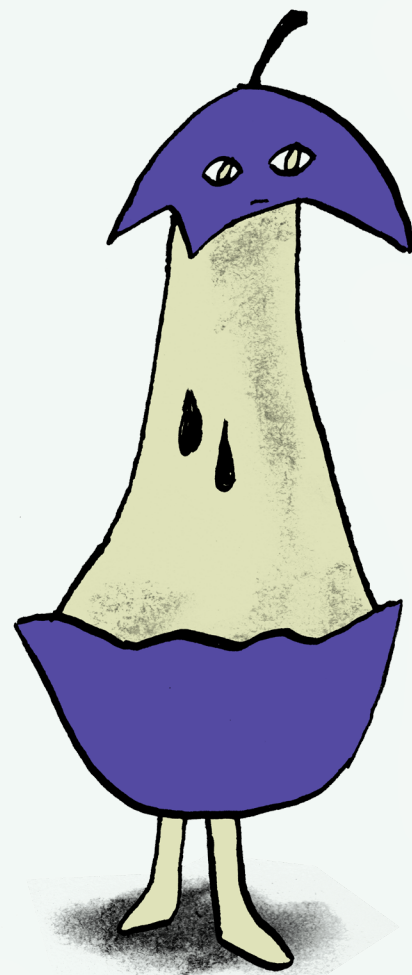
43 %

des femmes de la Gen Z attendent que l'autre personne lance une conversation sérieuse, en partie parce qu'elles partent du principe que les hommes ne souhaitent pas en avoir.

48 %

des hommes de la Gen Z évitent toute intimité affective parce qu'ils ne veulent pas donner l'impression d'en faire « trop ».

Les daters de la Gen Z veulent des liens plus profonds,



mais se retiennent souvent.

Ce rapport explore les obstacles à la communication et propose des outils pour les surmonter.

Vous y trouverez des conseils d'expert·es sur tous les sujets, de comment poser les bonnes questions pour garder la conversation active complémentaires (pg. 17), à comment envoyer un vocal qui n'est pas trop gênant (pg. 42), en passant par quand se servir de l'IA ou pas (pg. 49). Nous savons qu'un rapport ne va pas combler le gap à votre place, mais celui-ci a pour but de faciliter les choses pour les daters qui veulent changer leur comportement et construire quelque chose de réel.

Les Expert·es

Les experts internes de Hinge en amour et en relations ont développé des conseils fiables, fondés sur des données concrètes, pour accompagner les daters. S'appuyant sur une solide expertise et sur les insights réels de la communauté, leurs recommandations offrent des outils crédibles et pratiques pour mieux naviguer dans les relations.



Logan Ury
(elle/elle)

Lead Relationship
Scientist chez Hinge

Logan est scientifique du comportement devenue coach en relations amoureuses, et autrice du best-seller *How to Not Die Alone* (Comment ne pas mourir seul). Elle est également coach à l'écran dans la série Netflix *The Later Daters*. Avant de rejoindre Hinge, elle a dirigé l'équipe de sciences comportementales de Google, l'Irrational Lab, et a étudié la psychologie à l'Université Harvard.



Moe Ari Brown
(iel/il)

Love & Connection
Expert chez Hinge

Moe est thérapeute conjugal·e et familial·e agréé·e, ayant plus de dix ans d'expérience dans l'accompagnement des personnes vers des relations authentiques et durables. Iel a accompagné des individus de toutes identités dans leur parcours pour s'aimer pleinement et créer des liens significatifs. Moe est également consultant·e en diversité et équité, et titulaire d'un master en thérapie conjugale et familiale de la Northwestern University.

Le Gap de communication

ne vient pas d'une envie d'éviter l'intimité émotionnelle, mais plutôt de la peur ou de timing et attentes parfois contradictoires.

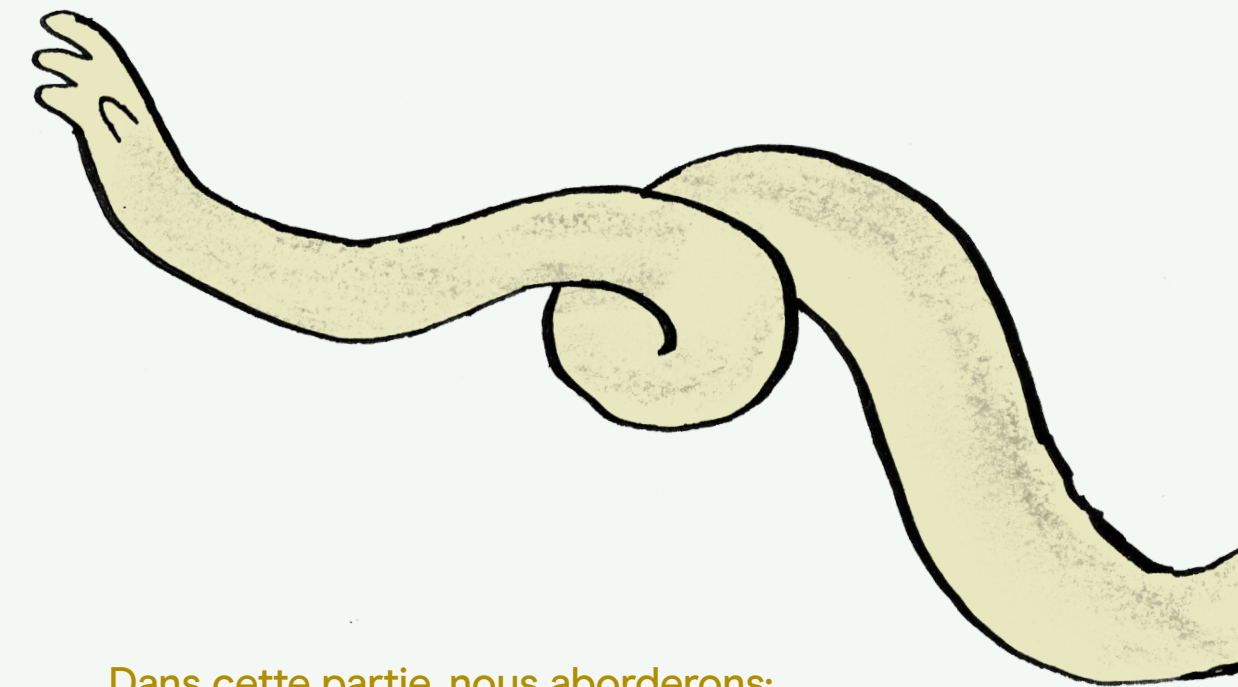
Porté par des voix d'expert·es et de nouvelles données, ce rapport montre comment la Gen Z peut passer de l'hésitation à l'ouverture.

Parce qu'en matière de rencontre, la vulnérabilité n'est pas un risque à éviter — c'est l'étincelle qui rend la connexion authentique.

Envie de connexion, besoin de distance

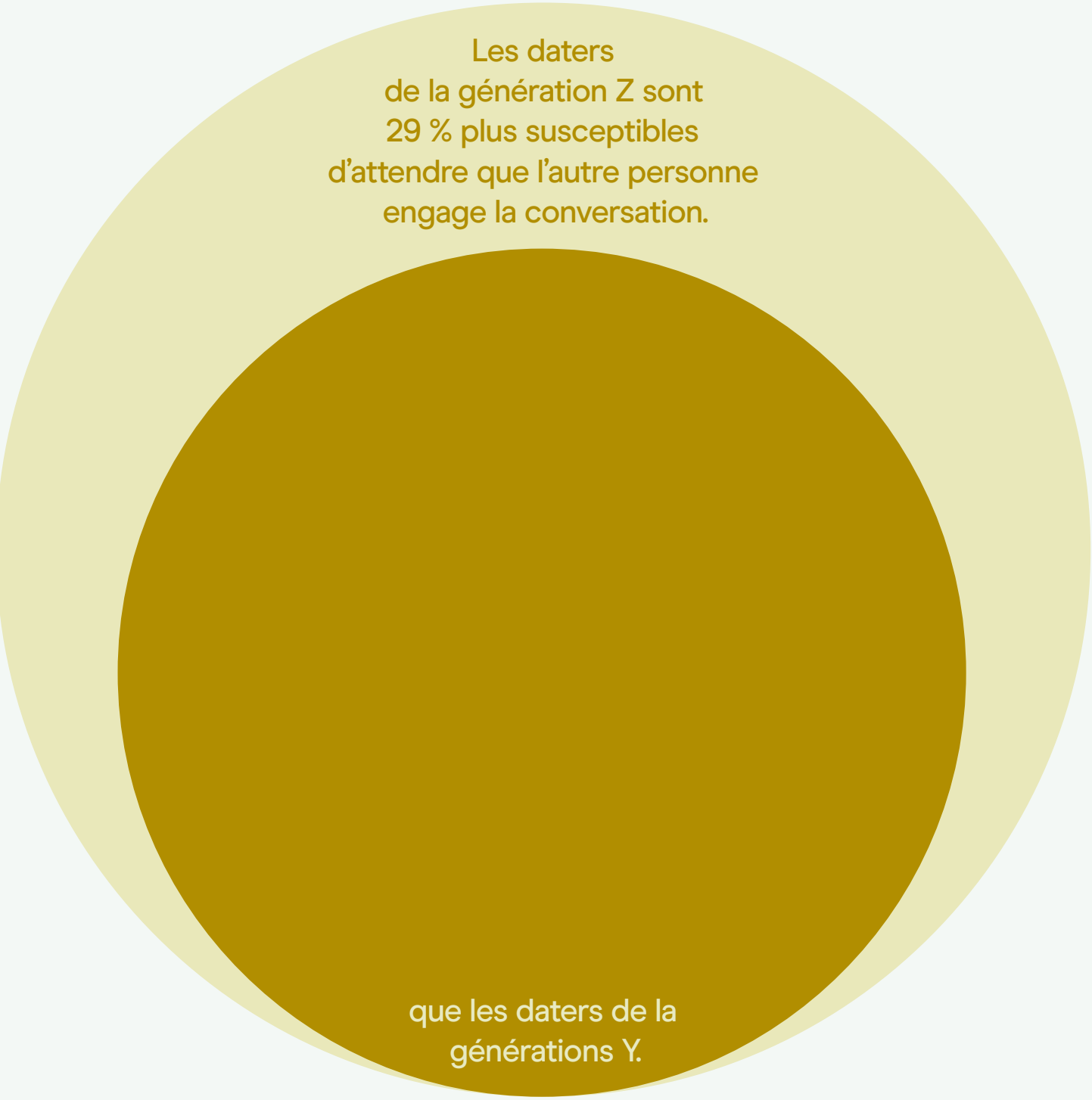


Pourquoi la Gen Z a envie d'ouverture
émotionnelle, mais a souvent du mal à la montrer.

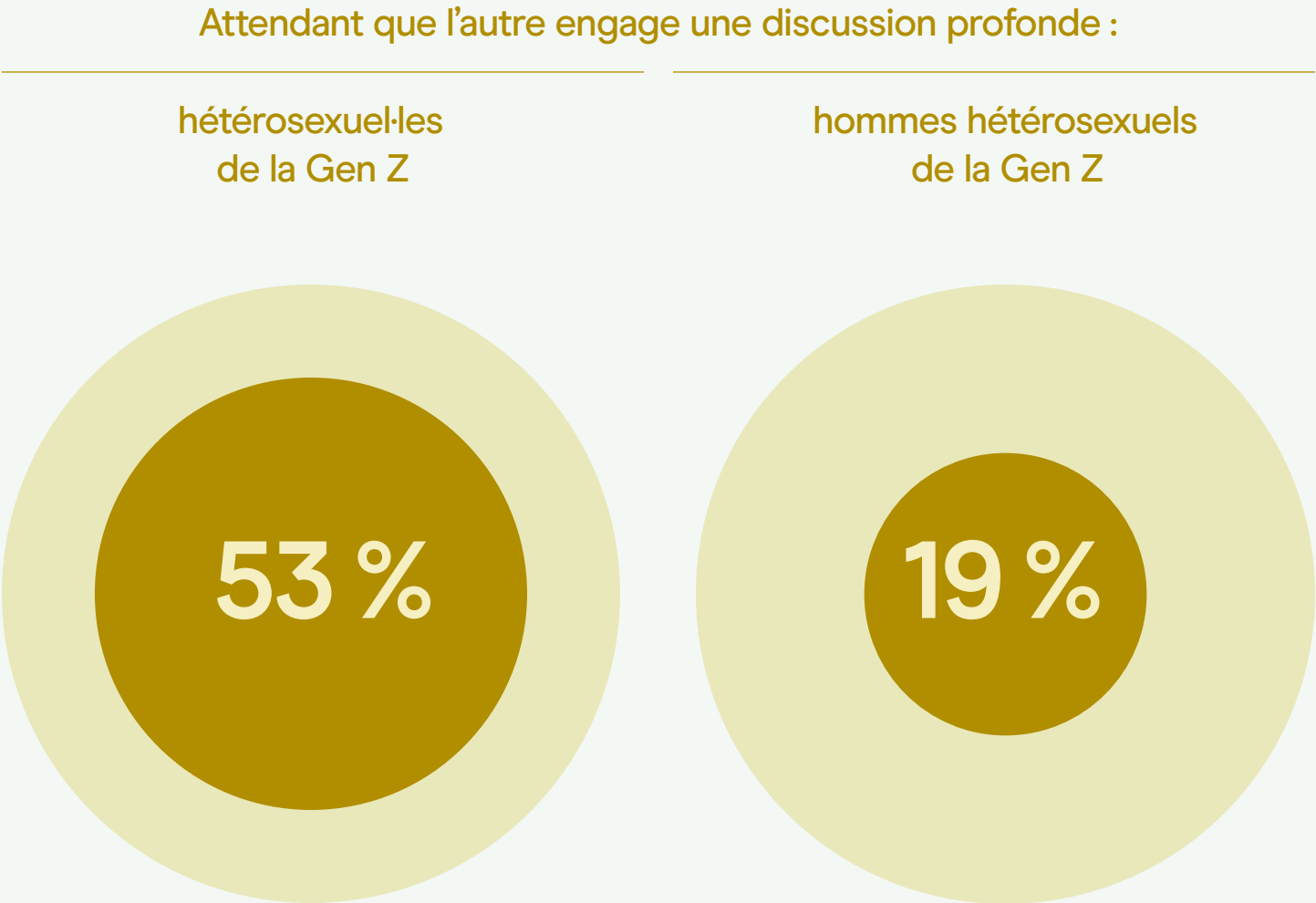


Dans cette partie, nous aborderons:
Le va-et-vient entre l'envie d'intimité et la peur de s'exposer. Nous analyserons la notion de deux poids, deux mesures relative au genre, montrerons comment la dynamique du « trop / pas assez » se manifeste concrètement lors de dates dans la vraie vie, et expliquerons comment les a priori créent souvent la distance que les daters aimeraient, en réalité, éviter.

Pour les plus jeunes daters, les idées genrées quant à la façon de communiquer ou de se comporter contribuent à une culture « play it cool » qui peut faire obstacle au développement d’un véritable échange.



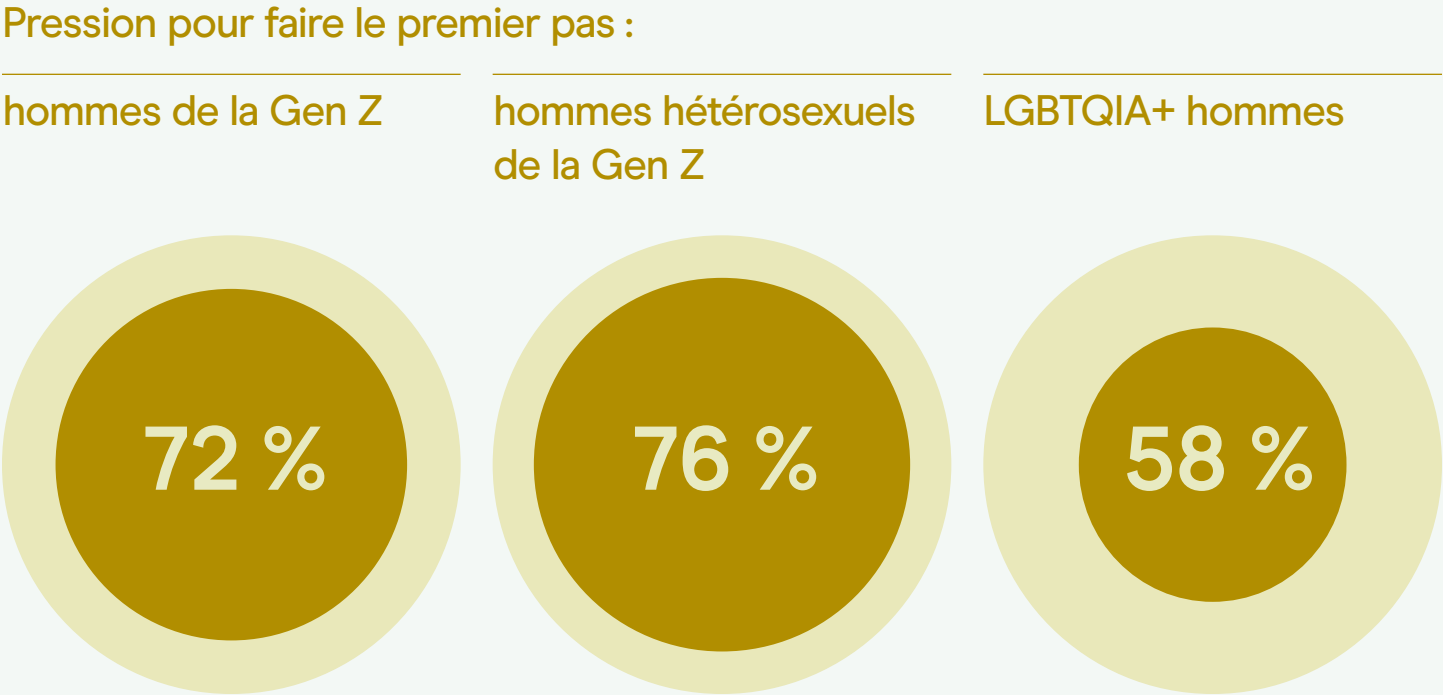
Étant la première génération à avoir complètement grandi en ligne, la Gen Z n’ose pas toujours s’exprimer de manière authentique. La présence sur les réseaux sociaux a créé le sentiment d’être observé·e·s, ce qui conduit beaucoup à dire qu’ils s’autocensurent et s’inquiètent de la façon dont ils sont perçu·es.



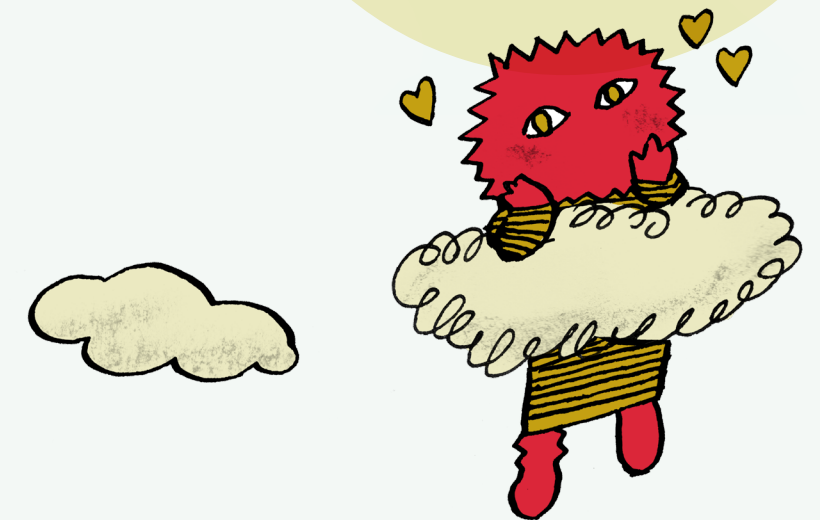
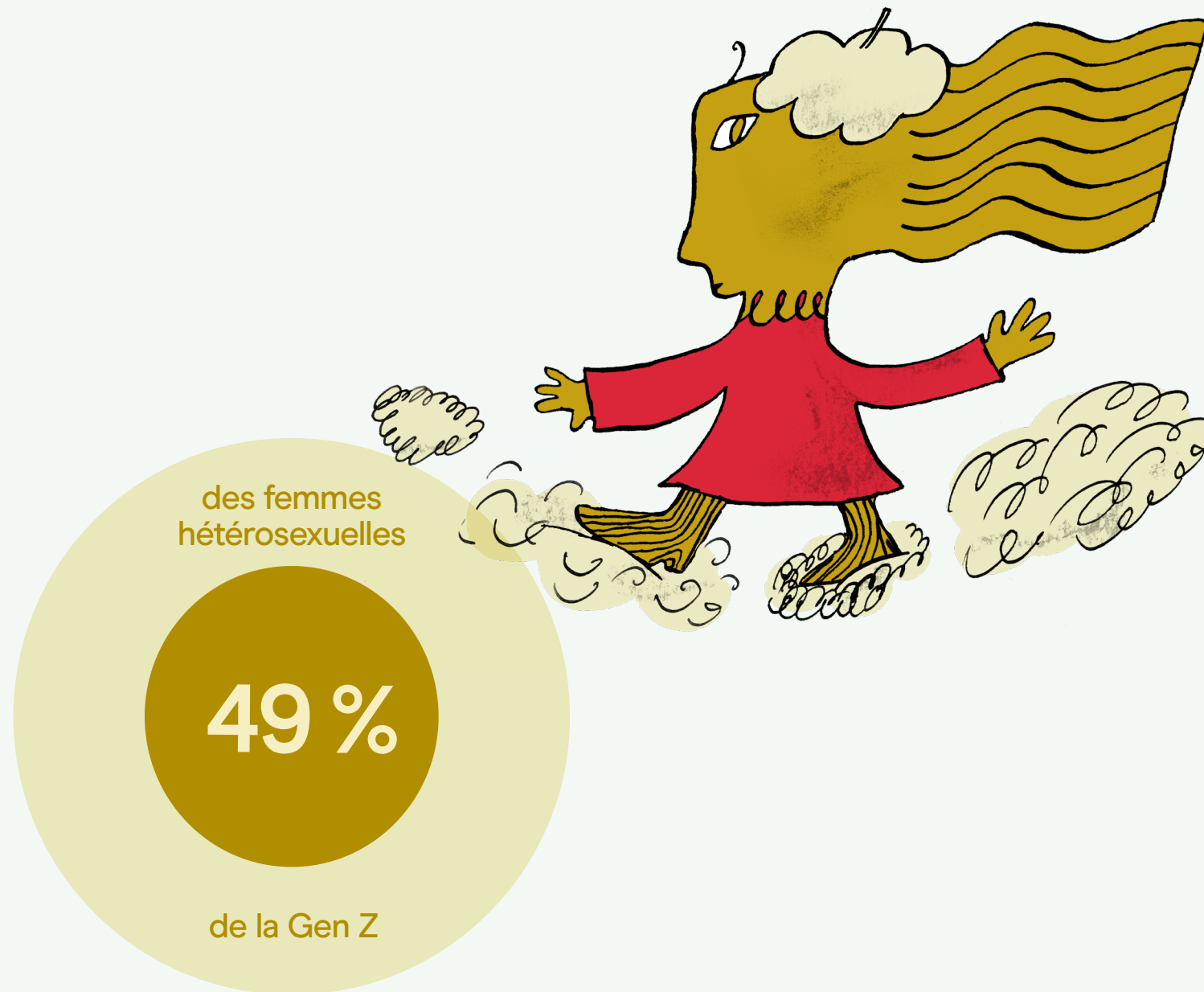
Faire le Premier pas

Lorsqu’il s’agit de savoir qui devrait initier, les anciennes règles voulant que les hommes prennent l’initiative persistent dans les relations hétérosexuelles. Qu’il s’agisse des premiers messages ou d’échanges plus approfondis, les hommes de la Gen Z disent ressentir une pression à faire le premier pas. De leur côté, de nombreuses femmes de la Gen Z affirment attendre les signaux des hommes.

72 % des hommes de la Gen Z ont déjà ressenti de la pression à faire le premier pas. Le chiffre passe à 76 % pour les hommes hétérosexuels contre 58 % pour les hommes de la communauté LGBTQIA+.



49 % des femmes hétérosexuelles de la Gen Z hésitent à lancer des conversations sérieuses au premier rendez-vous, préférant que ce soit l'autre qui fasse le premier pas, contre 17 % des hommes hétérosexuels de la même génération.



Les liens ne se créent pas quand tout le monde attend. Tout commence quand deux personnes décident de se lancer : pas parce qu'elles doivent le faire, mais parce qu'elles en ont envie.

Conseils pour les Daters



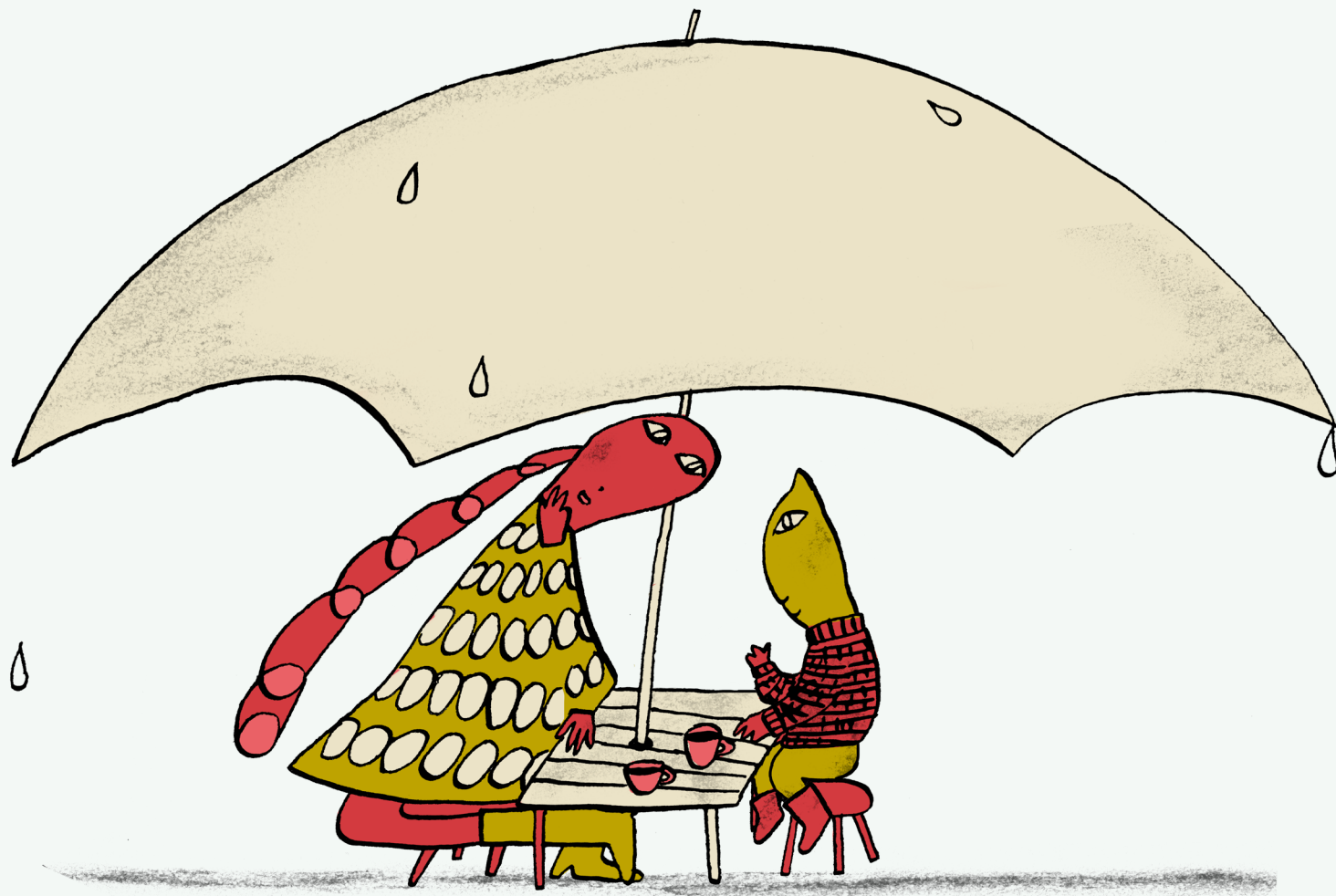
Matthieu Goux

(il/lui)
@matthieugx

« L'intimité est essentielle pour moi pour que je m'attache à quelqu'un, donc je crois que j'ai besoin de voir dès le départ qu'il y a une intelligence émotionnelle chez la personne. »

« L'intimité est essentielle pour moi pour que je m'attache à quelqu'un, donc je crois que j'ai besoin de voir dès le départ qu'il y a une intelligence émotionnelle chez la personne. C'est ce qui fait que je vais m'ouvrir, et ça m'est même arrivé de me livrer assez rapidement et de regretter par peur d'avoir effrayé l'autre personne ou d'aller trop vite. »

Les attentes concernant les Rendez-vous



Les daters ne se lancent pas dans une relation amoureuse uniquement avec leurs propres attentes : ces dernier·es arrivent aussi avec des a priori sur ce que l'autre recherche. Et souvent, ces suppositions sont loin de la réalité.

74 % des hommes et 70 % des femmes de la Gen Z disent se sentir à l'aise pour s'ouvrir émotionnellement lors d'un premier rendez-vous.

à l'aise pour être vulnérable dès le premier date :

74 % des hommes de la Gen Z

70 % des femmes de la Gen Z

42 % des femmes hétérosexuelles Gen Z pensent que les hommes ne veulent pas de discussions profondes au premier rendez-vous, alors que 65 % des hommes disent le contraire.

à l'aise avec les conversations profondes dès le début :

42 % des femmes hétérosexuelles de la Gen Z

65 % des hommes hétérosexuels de la Gen Z

Être disponible affectivement n'est pas une question de genre. C'est quelque chose que les daters de tous les genres recherchent et sont prêt·es à accepter.

Conseils d'Expert·es

Comment aller au-delà des schémas invisibles

Moe Ari Brown (il/lui)

Love & Connection Expert chez Hinge



Les premiers échanges et rencontres sont souvent dictés par des schémas invisibles qui enferment les dater dans des rôles préétablis comme qui envoie le premier message, qui planifie le rendez-vous ou qui montre le plus d'émotions. En particulier dans

qu'ils prennent les devants, tandis qu'elle encourage les jeunes femmes à se montrer plus réservées. Ces rôles ne sont pas forcément romantiques : il s'agit souvent d'habitudes et, très souvent, d'attentes. Cela crée un cycle de rôles avant même que nous ayons compris ce qui nous convient.

Tomber dans ce jeu de rôles peut discrètement saboter la relation, car si les habitudes créent des routines, elles peuvent aussi engendrer de la monotonie ou un déséquilibre. Quand il y a un décalage entre le comportement et la communication que l'on pense devoir avoir et ceux que l'on a réellement envie d'adopter, on peut se sentir insatisfait·e et inauthentique. Les relations apparaissent plus solides lorsque les deux personnes se sentent épanouies dans ce qu'elles y apportent. Essayez de changer les choses : « J'organise notre date et tu organises la prochaine ? » ou bien « Je choisis ce qu'on va manger et toi le film ? »

Les hommes : évitants ou anxieux ?

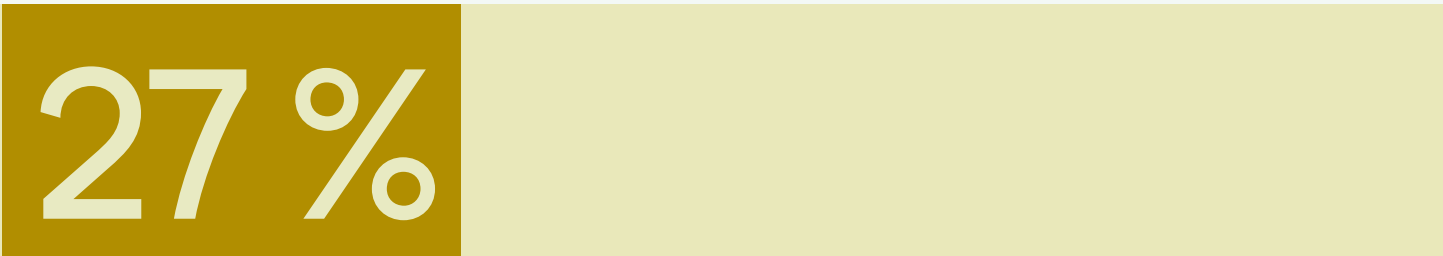
72 %

des hommes français
disent vouloir avoir des
échanges approfondis
au premier rendez-vous.

Le stéréotype veut nous faire croire que les hommes prennent du temps à se livrer, mais les données de Hinge révèlent quelque chose de plus complexe : les hommes cherchent à avoir des échanges qui comptent, mais ils ont peur du jugement.



52 % des hommes français de la Gen Z déclarent également ne pas avoir osé poser des questions approfondies trop tôt, de peur de paraître « cringe », contre 47 % des femmes françaises de la Gen Z.



Parmi les daters hétérosexuel·les, les hommes sont 27 % plus susceptibles que les femmes d’avoir peur de sembler cringe quand ils posent des questions approfondies.

Les daters LGBTQIA+ :
D'autres préoccupations,
mais les mêmes réticences

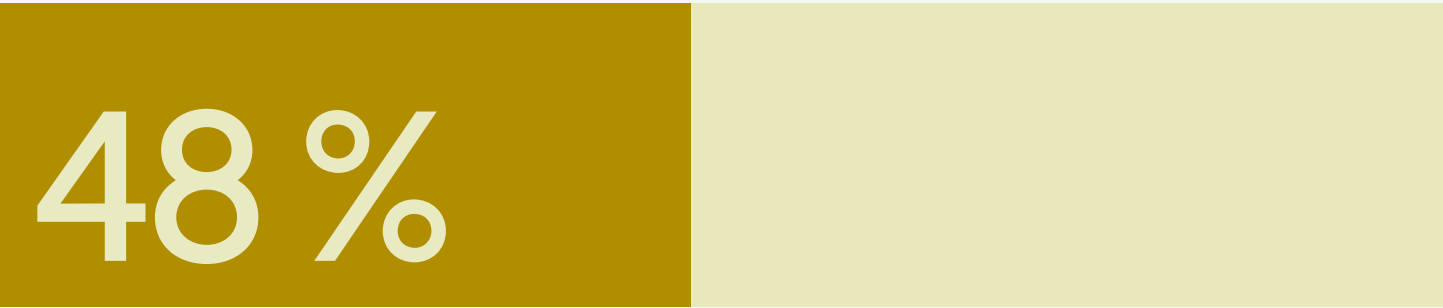
Quand les conversations deviennent plus sérieuses, les préoccupations des daters LGBTQIA+ se révèlent différemment :



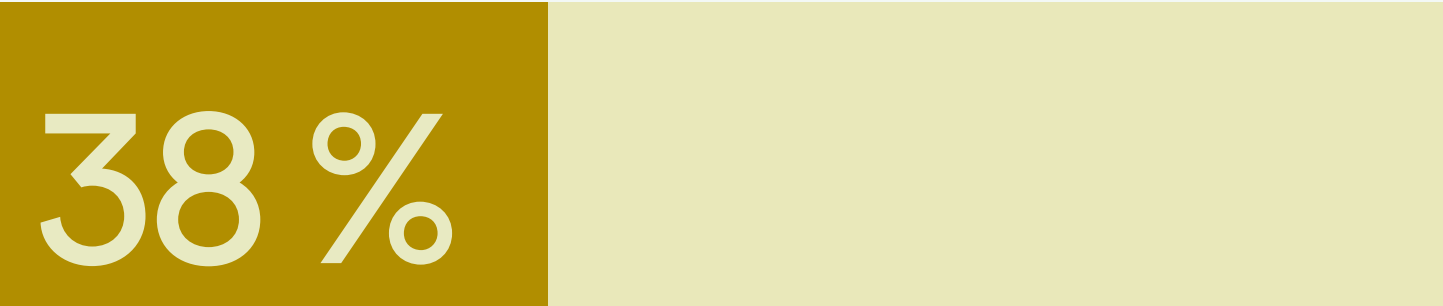
des daters LGBTQIA+ de la Gen Z ont peur de poser des questions approfondies trop tôt, car iels ne veulent pas paraître trop intenses



contre 64 % des daters hétérosexuel·les de la Gen Z.



des hommes LGBTQIA+ hésitent à entamer une conversation approfondie par peur d'être rejetés



contre 38 % des hommes hétérosexuels.

Conseils d'Expert·es

Pour la Gen Z LGBTQIA+ reste prudente

Moe Ari Brown (il/lui)
Love & Connection Expert chez Hinge



Dans les rencontres amoureuses, pour une personne LGBTQIA+, il y a souvent des moments où les conversations deviennent sérieuses et où les questions sont se centrent exclusivement

sur son identité, ce qui peut être ressenti comme intrusif ou réducteur. Ce n'est là qu'une des raisons pour lesquelles la vulnérabilité, dans le cadre de relations amoureuses à la croisée de plusieurs identités marginalisées, peut être plus nuancée.

Beaucoup de daters LGBTQIA+, y compris moi-même, ont souvent entendu qu'ils devaient renoncer à une partie de leur authenticité pour être accepté·es. Certain·es se retrouvent à jongler entre l'envie de se livrer et la peur de rompre le lien en s'ouvrant, surtout lorsque cette peur est ancrée dans des expériences vécues négatives, parfois solitaires.

La clé, c'est la cadence : commencez par des intérêts communs, puis passez aux valeurs et aux sujets qui vous tiennent à coeur. Dire des phrases comme « j'aime bien où ça va » lors de conversations sérieuses, rassure la personne en face, mais aussi votre propre système nerveux.

Dans un monde où les daters LGBTQIA+ ne sont pas toujours accepté·es pour leur authenticité, chaque échange intentionnel et valorisant contribue à normaliser la profondeur émotionnelle comme une norme dans les relations amoureuses qui débutent.

Les obstacles aux connexions émotionnelles chez les Daters français·es

Comparés aux Millennials, les daters Gen Z disent avoir davantage peur de l'intimité émotionnelle.

Gen Z		Millennials
30 %	Peur d'en faire trop	23 %
22 %	Peur du rejet	15 %
31 %	Peur d'être jugé.e	24 %
49 %	Savoir créer de l'intimité	46 %
24 %	Peur de l'embarras	23 %
41 %	Peur de déplaire	32 %

Conseils pour les Daters



Matyouz

(il/lui)
@Matyouz

« [...] il faut laisser son ego de côté et dire ce que l'on a sur le cœur pour mieux se comprendre et communiquer encore et encore tout en prenant soin de l'autre... »

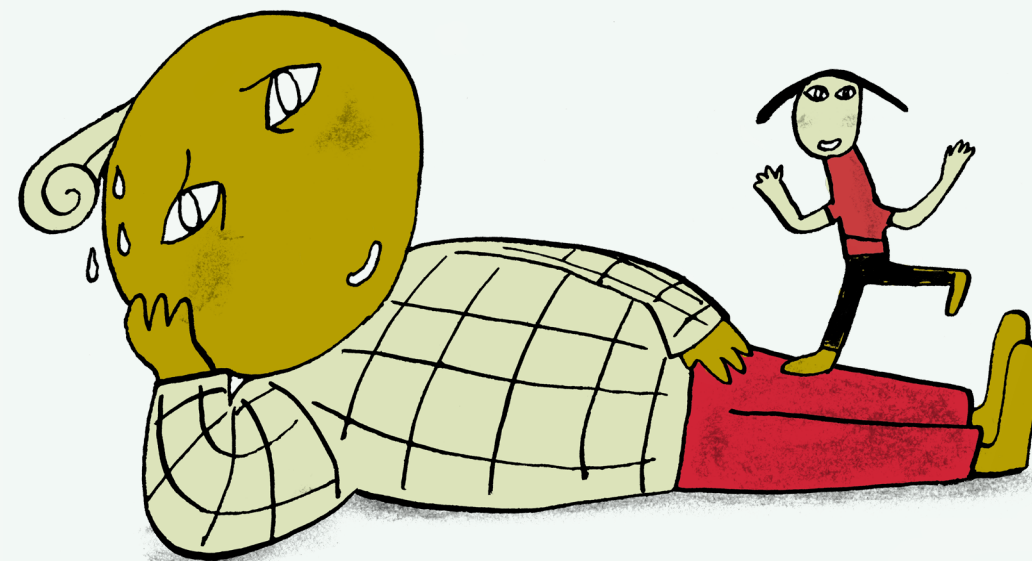
« Je pense que tout le monde cherche encore la formule magique mais personnellement je dirais qu'il faut laisser son ego de côté et dire ce que l'on a sur le cœur pour mieux se comprendre et communiquer encore et encore tout en prenant soin de l'autre, encore plus si on l'aime. »

« Trop » Ou « Pas Assez »

By Logan Ury (elle/elle)
Lead Relationship Scientist chez Hinge



Dans l'ensemble, la principale raison pour laquelle les gens se retiennent est la peur de paraître « too much ». Quand on s'inquiète de la manière dont on est perçu, on s'autocensure.



On devient son pire critique, en émettant des jugements qui sont souvent bien plus durs que ce que les autres penseraient réellement. La peur d'en faire « trop » fait qu'on se retient à tel point qu'on finit par ne rien faire du tout. Le problème, c'est que : quand on est constamment inquiet d'avoir l'air désespéré·e ou gênant·e, on vit déjà dans le rejet qu'on essaie d'éviter. En fait, on se rejette soi-même avant que l'autre ne puisse le faire.

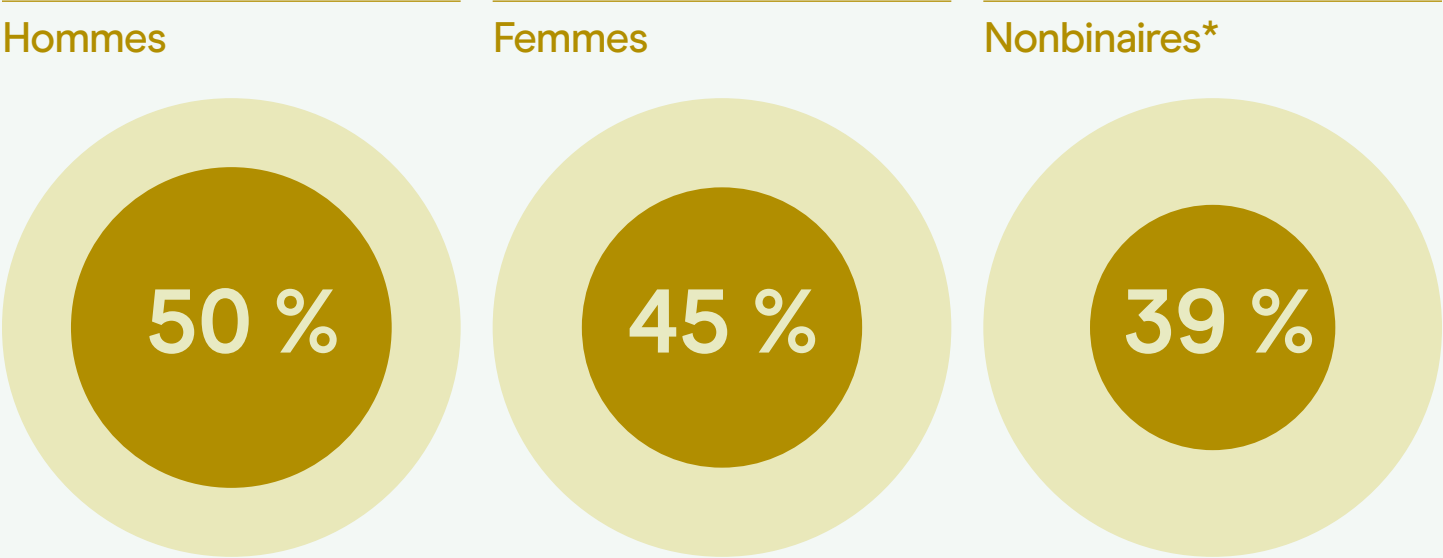
Les personnes intéressantes ne recherchent pas quelqu'un·e de parfait·e. Iels veulent quelqu'un de vrai·e. Être vrai·e signifie désirer des choses, s'investir profondément et se montrer tel·le que l'on est, même lorsque cela fait peur.

L'effet Réseaux Sociaux

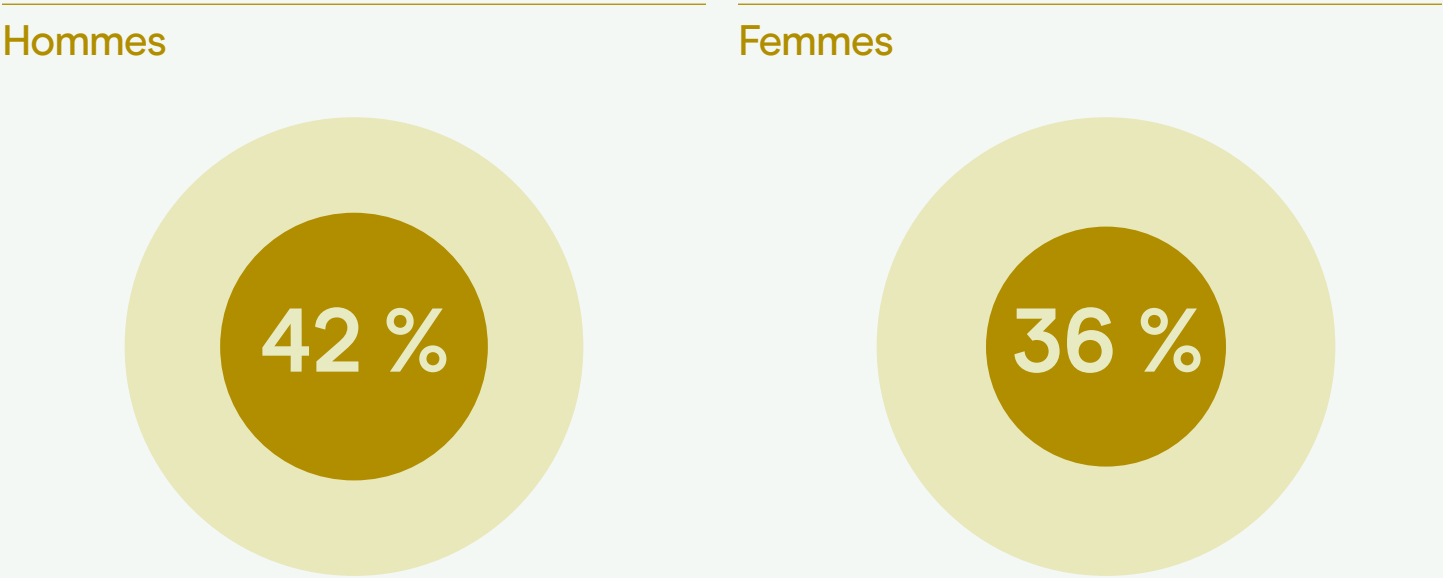
Les conversations sur les rencontres amoureuses ne se limitent plus aux appels tardifs entre amis ou aux brunchs du dimanche. Sur les réseaux sociaux, elles deviennent du divertissement ou « dater-tainment » : du contenu qui fait rire, récolte des likes et permet aux autres de s’y reconnaître.

Résultat : une génération hyperconsciente que ses messages privés ou premiers rendez-vous pourraient se retrouver sur le fil d’actualité de quelqu’un. Aujourd’hui, de nombreux-ses daters craignent moins d’être rejeté-es par un-e partenaire potentiel-le que d’être moqué-es, déformé-es ou exposé-es.

Pourcentage des daters de la Gen Z déclarant que les réseaux sociaux les ont rendu-es plus hésitant-es à s’ouvrir émotionnellement :



Pourcentage des daters Millenials déclarant que les réseaux sociaux les ont rendu-es plus hésitant-es à s’ouvrir émotionnellement :



*les personnes non binaires de l’échantillon étaient toutes Gen Z et LGBTQIA+.

Conseils pour les Daters



« ...ce sont surtout les témoignages de nombreuses femmes, partagés sur les réseaux sociaux à travers des storytimes, qui m'ont permis de rester plus alerte dans ma propre vie amoureuse et de dating. »

« ...ce sont surtout les témoignages de nombreuses femmes, partagés sur les réseaux sociaux à travers des storytimes... »

Anna Baldy

(elle/elle)
@grandebavardeuse

Conseils pour les Daters



« Je trouve que les réseaux sociaux aident beaucoup dans l'acceptation de genres pour certaines personnes car maintenant tous les genres sont mis en avant dans le monde du dating et je trouve ça super intéressant car l'amour pour tous et toujours . I love it. »

« ...car maintenant tous les genres sont mis en avant dans le monde du dating et je trouve ça super intéressant car l'amour pour tous et toujours. I love it. »

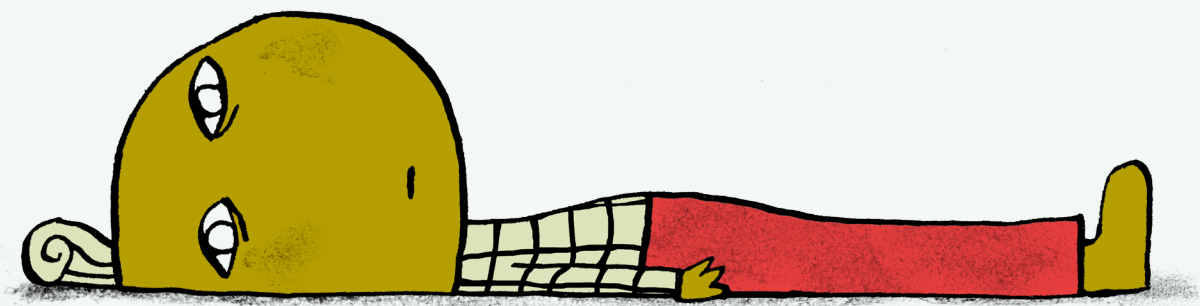
Matyouz

(il/lui)
@Matyouz

Leurs expériences passées influencent le degré d'ouverture des daters. De nombreux·ses daters de la Gen Z abordent les nouvelles relations en anticipant la manière dont leur vulnérabilité pourrait être perçue.

Le blues de la vulnérabilité^(Nom)

Ce moment de flottement après s'être livré·e en toute sincérité, quand on se sent soudain exposé·e, et qu'on repasse mentalement chaque mot prononcé.



52 %

des daters de la Gen Z ont ressenti de la honte après s'être montré·es vulnérables.

58 %

des femmes LGBTQIA+ de la Gen Z déclarent la même chose.

Surmonter le Blue de la vulnérabilité

Moe Ari Brown (il/lui)
Love & Connection Expert chez Hinge



Sur le moment

Ancrez-vous dans votre corps.

Prenez trois respirations lentes : inspirez en comptant jusqu'à quatre, retenez votre souffle pendant quatre secondes, expirez pendant au moins six secondes. Ce simple geste apaise votre système nerveux.

Mettez des mots sur ce qui se passe.

Reconnaissez-le, même en silence. « Je me sens vulnérable après m'être confié·e à mon·ma date. » Mettre des mots sur le ressenti réduit l'angoisse et les pensées négatives.

Recentrez-vous sur l'intention plutôt que sur le résultat.

Tout acte d'authenticité est une victoire. Concentrez-vous sur les raisons pour lesquelles vous vous êtes confié·e (vérité, ouverture d'esprit, tendresse) plutôt que sur la façon dont cela a été reçu.

Si vous avez été blessé·e dans le passé

Reconnaissez la blessure.

Accueillez la façon dont vos expériences passées vous ont façonné·e. Faire honneur à la douleur, c’est aussi valider ce qu’elle vous a coûté, ce qu’elle vous a enseigné et les stratégies que vous avez mises en place pour y faire face.

Mettez votre histoire à jour.

Réécrivez la façon dont vous vous racontez les choses. Si vous pensiez : « Je suis trop intense », essayez de le dire autrement : « C’était lié à sa capacité, pas ma valeur. »

Restaurez votre tolérance.

Entraînez-vous à vous dévoiler petit à petit dans des espaces où vous vous sentez en confiance. Avec le temps, vous pourrez vous rééduquer à considérer la vulnérabilité comme quelque chose de sûr, voire d’excitant.

Questions pour dépasser les préjugés

- 01

Dans quelles situations est-ce que je m’empêche d’être pleinement moi-même par habitude, par peur ou à cause d’une vieille histoire dictant qui je suis « censé·e » être ?
- 02

Si je mettais de côté les attentes liées au genre, les « règles » des rencontres amoureuses et les peurs anticipées, à quoi ressemblerait ma personnalité la plus authentique et spontanée ?
- 03

Comment je veux me sentir à ce rendez-vous et quelle énergie je vais apporter pour créer ce sentiment ?

Les membres de la Gen Z recherchent la proximité, mais sont souvent prudent·es, craignant d'en faire trop ou d'être mal compris·es.

19%

des daters déclarent que la vulnérabilité les rend mal à l'aise. La plupart d'entre eux l'apprécient.

Au lieu de considérer l'honnêteté comme un risque, traitez-la comme un filtre. Si la vulnérabilité rebute quelqu'un, c'est que cette personne n'était de toute façon pas faite pour vous.

Essayez de renverser la situation.

Mais si elle se montre réceptive ? Vous venez de gagner plusieurs semaines de « play it cool » et vous êtes arrivé·e plus vite à l'essentiel.

Questions justes, échanges qui comptent



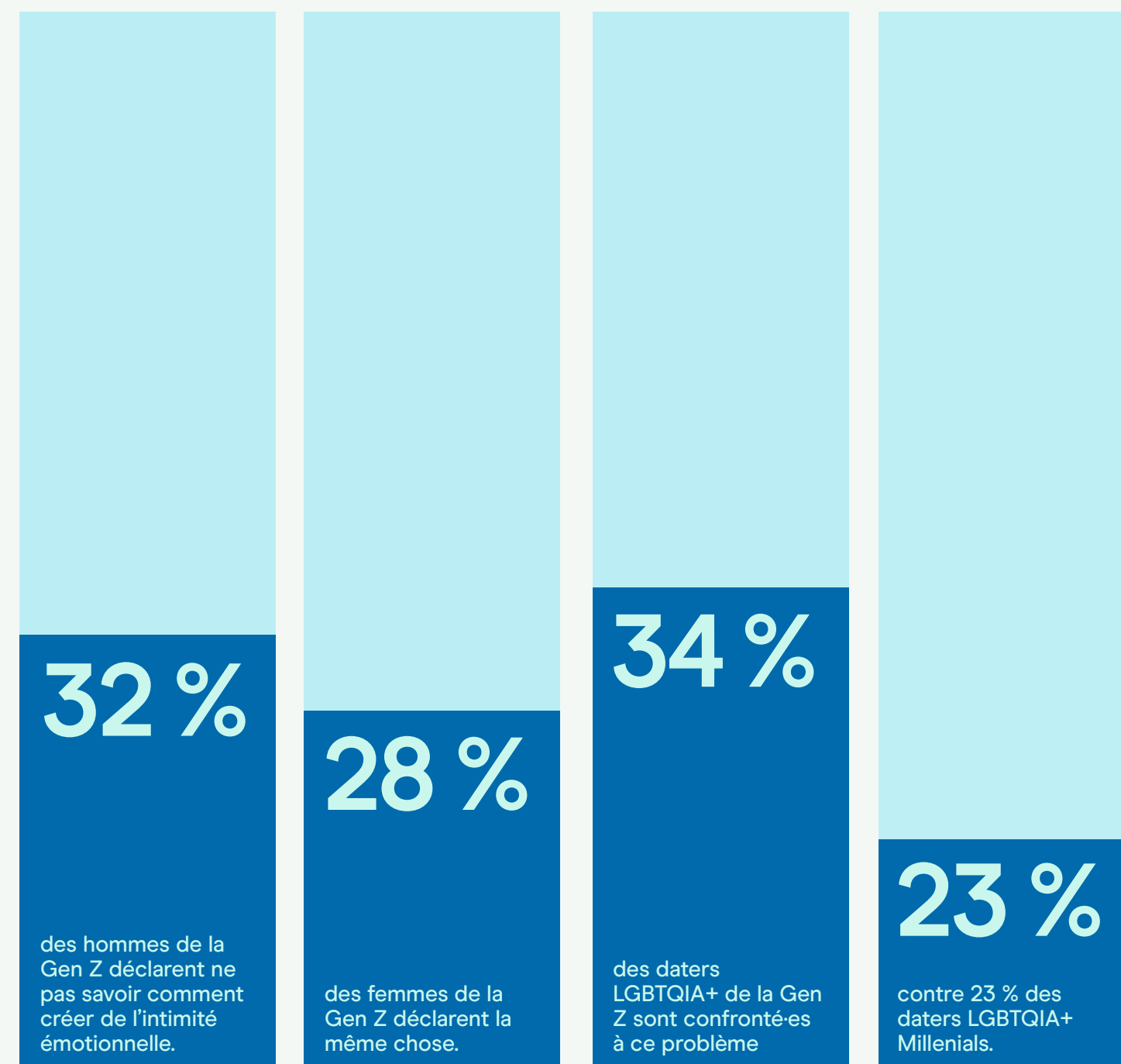
Pourquoi les conversations stagnent
et comment les faire durer



Dans cette partie, nous aborderons:
Le déficit de questions (pourquoi si peu de dater en posent suffisamment), le blocage des messages et pourquoi un simple « tu fais quoi » ne suffit plus. Nous explorerons ce que la Gen Z attend vraiment de ces premières conversations, des meilleures questions à poser au premier rendez-vous jusqu'aux échanges qui comptent durant les deux premières semaines.

Aller au-delà du « Tu Fais Quoi ? » : poser des questions qui comptent

De nombreux·ses daters de la Gen Z souhaitent créer des liens plus forts, mais admettent qu'ils ne savent pas toujours comment développer l'intimité.



51 % des daters dans le monde se sentent à l'aise pour entamer des conversations approfondies, contre seulement 41 % des daters français·es. Parallèlement, les daters communiquent trop peu et sont insatisfait·es de la quantité et de la qualité des messages qu'ils reçoivent.

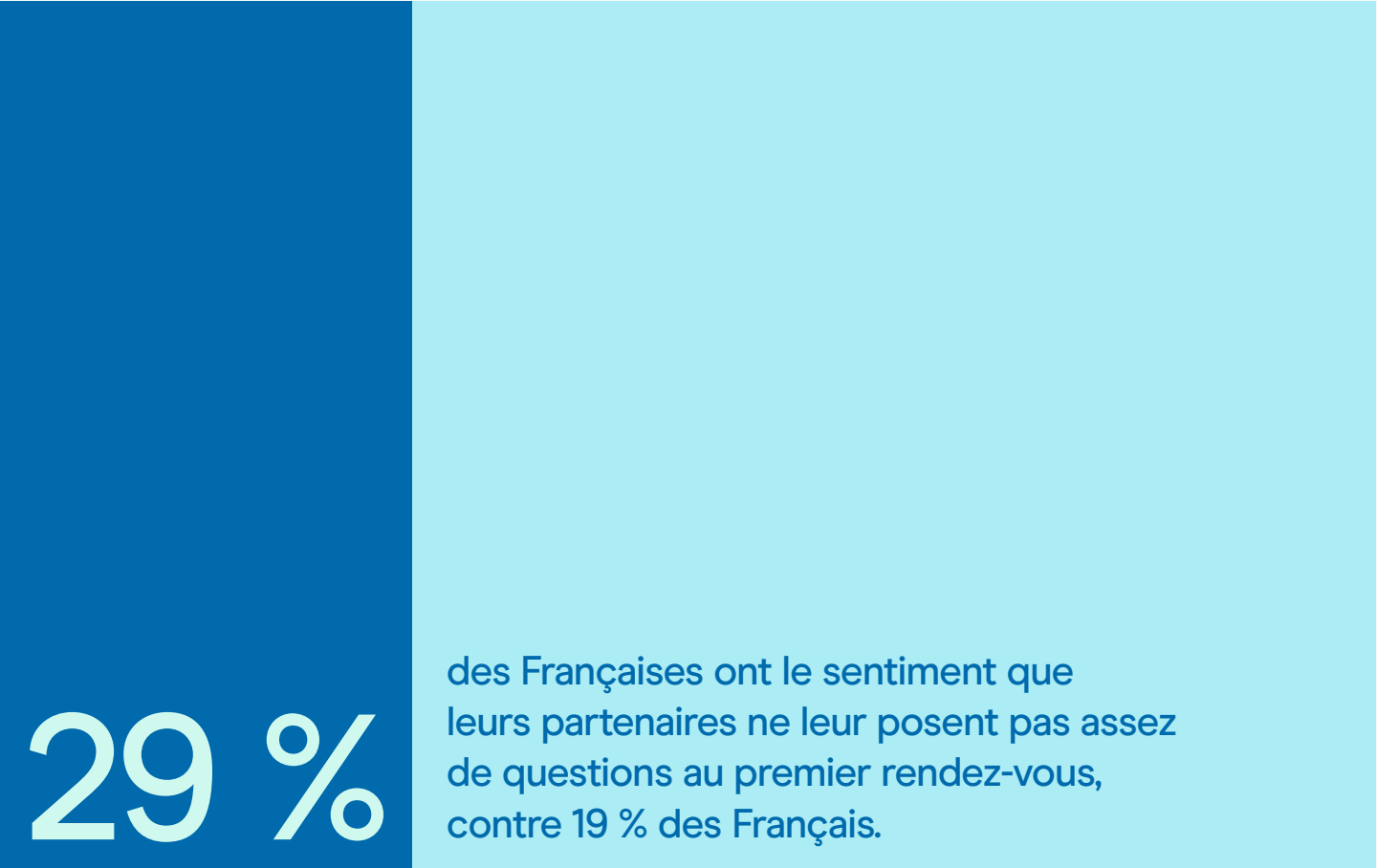
Pour les daters bloqué·es dans des conversations superficielles ou des échanges de messages passifs, apprendre à communiquer de manière intentionnelle peut faire la différence entre rester silencieux·se et se rapprocher.

Beaucoup de daters pensent qu’iels manifestent plus d’intérêt pour leurs dates qu’iels ne le font réellement.

En réalité, il existe un déficit de questions : les daters ont tendance à surestimer leur niveau d’engagement lors des rendez-vous, tandis que leurs partenaires potentiel·les ont souvent l’impression qu’on ne leur en pose pas assez.

Déficit de questions (Nom)

L’écart entre le nombre de questions que les gens pensent poser et celui que leur date estime qu’iels posent.



Qui pose les questions ?

En regardant de plus près, on constate que le déficit de questions est bien réel : de nombreux·ses daters pensent qu'ils font leur part dans la conversation, mais ils sont beaucoup moins nombreux·ses à estimer que leurs efforts sont récompensés.

Voici les daters qui estiment qu'on leur pose suffisamment de questions lors d'un rendez-vous :

des Daters
hétérosexuel.les
de la Gen Z

30 %

des Daters
LGBTQIA+
de la Gen Z

25 %

Voici les daters qui estiment poser suffisamment de questions lors d'un rendez-vous :

des Daters
hétérosexuel.les
de la Gen Z

62 %

des Daters
LGBTQIA+
de la Gen Z

61 %

Conseils pour les Daters



« Ça m'est déjà arrivé d'avoir des moments de blanc en date, et c'est parfois un peu gênant. On sent la gêne des deux côtés, mais ça ne veut pas forcément dire qu'on n'a rien à se dire : c'est souvent juste de la timidité mutuelle ou le contexte. »

« On sent la gêne des deux côtés, mais ça ne veut pas forcément dire qu'on n'a rien à se dire : c'est souvent juste de la timidité mutuelle ou le contexte. »

Esther Luxey

(elle/elle)
@esthereluxey

Conseils pour les Daters



« J'ai toujours trouvé le bavardage léger un peu stérile, et paradoxalement un peu pesant parce que presque obligatoire : il donne l'illusion de se découvrir, mais il reste en surface. Pour moi, apprendre à connaître quelqu'un ne passe pas par la liste des destinations de vacances ou par son curriculum scolaire. Ce qui compte, c'est de comprendre comment l'autre réagit face à certaines situations, comment il interprète les dynamiques relationnelles, et quelles valeurs guident ses choix de vie. »

« Ce qui compte, c'est de comprendre comment l'autre réagit face à certaines situations, comment il interprète les dynamiques relationnelles, et quelles valeurs guident ses choix de vie. »

Anna Baldy

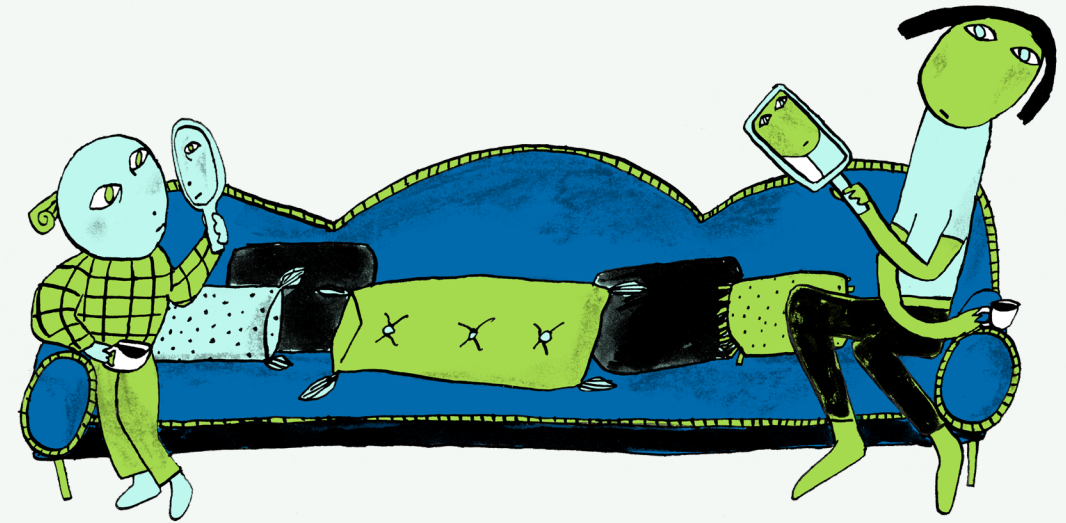
(elle/elle)
@grandebavardeuse

Comment éviter le rendez-vous « ZQ » ?

Logan Ury (elle/elle)
Lead Relationship Scientist chez Hinge

L'intimité émotionnelle est bâtie sur la curiosité.

Rendez-Vous À Zéro Questions^(Nom)



Un premier rendez-vous où l'un-e des daters ne pose pas une seule question approfondie, ce qui donne l'impression d'une conversation à sens unique.

Comment éviter un rendez-vous à zéro questions ou « ZQ » :

Répondez, puis réfléchissez:

Si votre date vous pose une question, répondez-y, puis posez leur la même question. Ne partez pas du principe que leur silence signifie qu'ils préfèrent écouter. Même un simple « et toi ? » permet de maintenir une conversation équilibrée et fluide.

Écoutez dans le but de comprendre:

Vraiment écouter ne consiste pas seulement à attendre votre tour pour parler. Concentrez-vous sur ce votre date dit, plutôt que sur votre réponse. Votre curiosité lui donnera le sentiment d'être apprécié-e et vous aidera à créer des liens.

Trop de personnes sortent de rendez-vous en disant : « Iel ne m'a pas posé une seule question » ou « j'aurais pu écrire son biographie, mais iel ne sait rien sur moi. » Le questionnement est la base de l'intimité. Alors, ne faites pas un ZQ.

Conseils pour les Daters

Essayez
les questions
suivantes

« J’adorerai qu’on me demande de me décrire en 3 mots, quelles sont mes activités favorites, et de citer trois choses que j’aime et 3 choses que je déteste. »

Les daters veulent des conversations intéressantes, mais ont souvent l'impression de recevoir des messages génériques ou superficiels. Cela peut entraîner l'essoufflement de la conversation avant même qu'elle ne commence, ou amener les daters à penser que leur partenaire n'est pas vraiment intéressé, ce qui fait qu'ils manquent l'occasion de proposer un deuxième rendez-vous.

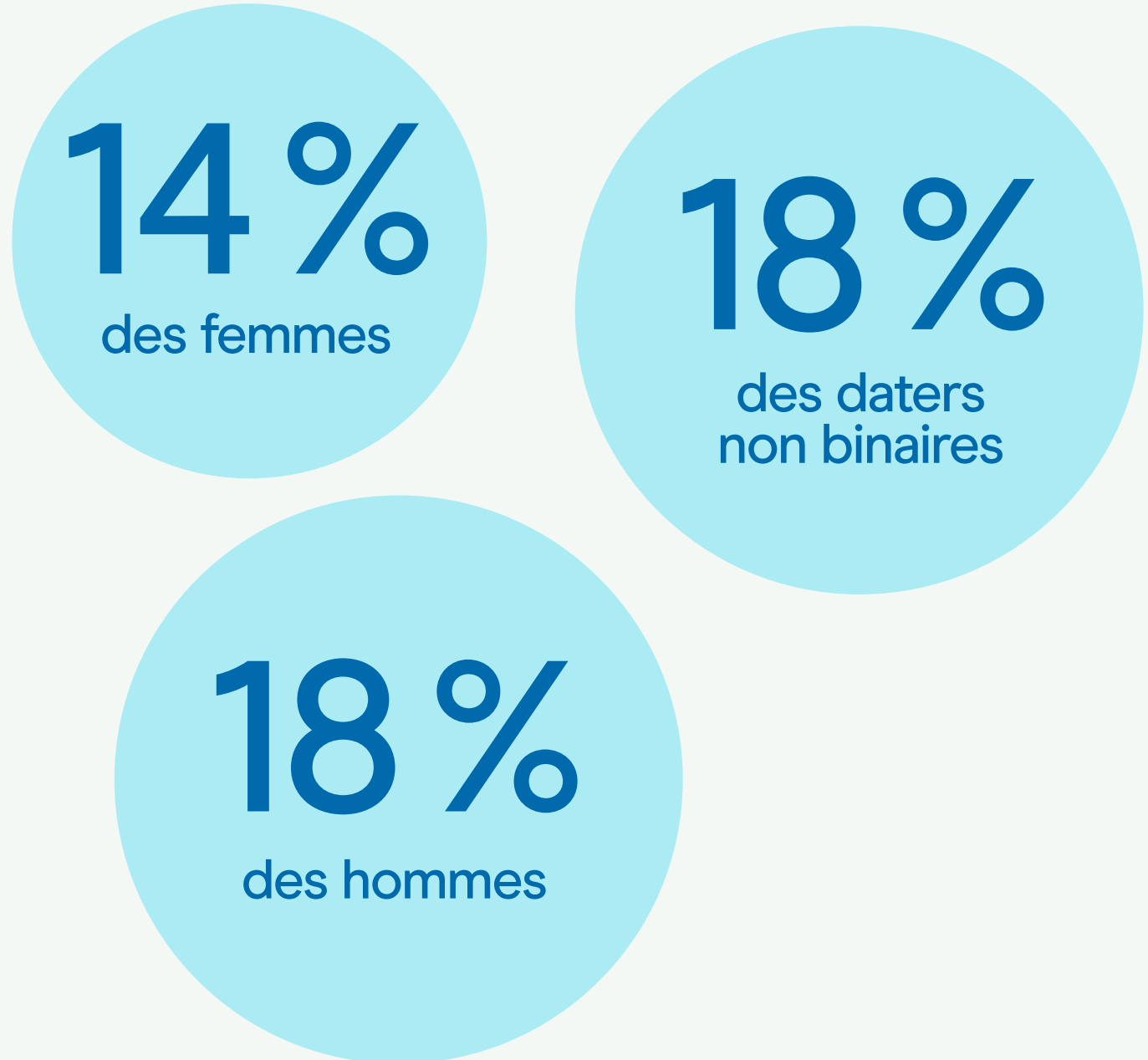


52 %

des Daters
hétérosexuel·les
de la Gen Z

des daters hétérosexuel·les français·es de la Gen Z ont le sentiment d'échanger des messages qui comptent les deux premières semaines seulement

Cela alimente également le jeu du « attendre avant de répondre », où les daters s'adaptent à la fréquence ou au ton des messages de l'autre personne au lieu de montrer un engagement ou un enthousiasme authentique.



14 %

des femmes

18 %

des daters
non binaires

18 %

des hommes

14 % des femmes, 18 % des hommes et 19 % des daters non binaires de la Gen Z dans le monde déclarent recevoir régulièrement des messages qui comptent.

Allez plus loin que « Tu Fais Quoi ? »

Moe Ari Brown (il/lui)

Love & Connection Expert chez Hinge



Une question qui compte suscite une histoire, une réflexion et bien plus qu'un simple oui ou non. Au lieu de « tu fais quoi ? », on pourrait demander : « Quel a été ton moment préféré de la

journée ? » ou « qu'est-ce qui te fait vibrer en ce moment ? » Pour aller au-delà des banalités, il faut poser ce type de question : celles qui démontrent un véritable intérêt et permettent de rentrer dans l'univers de l'autre.

Une curiosité sincère se caractérise par sa précision, sa présence et son ouverture. Quand chaque question s'appuie sur quelque chose qui a déjà été partagé, une dynamique se crée : la conversation passe du pratique à l'émotion, et le lien s'approfondit naturellement.

L'une des plus grandes frustrations dans les rencontres amoureuses aujourd'hui est le manque de cohérence : une personne peut se montrer très enthousiaste une semaine, puis disparaître la suivante. Ce que les gens recherchent vraiment, ce ne sont pas des échanges sans fin, mais une connexion stable et fiable.

J'encourage les daters à connaître leurs propres capacités et à fixer des attentes qu'ils peuvent réellement satisfaire. Plutôt que d'en faire trop puis de devoir faire marche arrière, se montrer honnête sur ce que l'on peut offrir permet d'instaurer la confiance. Et la confiance est le fondement des relations durables.

Conseils pour les Daters



« Lors de mon premier rendez-vous avec mon copain, que j'ai rencontré il y a maintenant un an sur Hinge, j'ai tout de suite senti que quelque chose était différent. Ce qui m'a marquée, c'est l'absence de « small talk ». [...] Très vite, il s'est confié avec sincérité, comme il l'aurait fait auprès d'un ami proche. Cela m'a immédiatement donné envie de lui offrir la même transparence. »

« Très vite, il s'est confié avec sincérité, comme il l'aurait fait auprès d'un ami proche. Cela m'a immédiatement donné envie de lui offrir la même transparence. »

Anne Baldy

(elle/elle)
@grandebavardeuse

Conseils pour les Daters



« Il ne faut jamais adapter sa conduite en fonction du genre d'une personne, le but est de se montrer tel que l'on est car c'est encore plus beau de rayonner par sa confiance en soi. »

« ...le but est de se montrer tel que l'on est car c'est encore plus beau de rayonner par sa confiance en soi. »

Matthieu Goux

(il/lui)
@matthieugx

Moins de la moitié des daters de la Gen Z disent échanger des messages vraiment significatifs au cours des deux premières semaines.

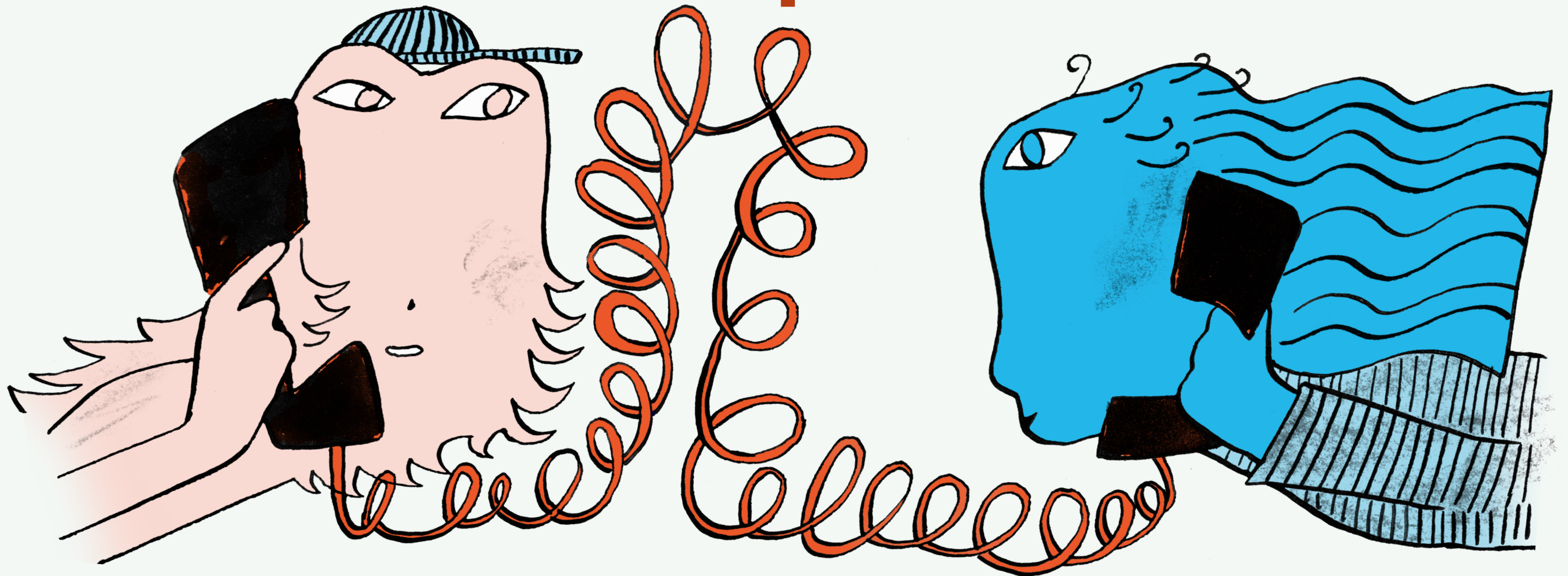
Pourtant, 85 % affirment que des questions réfléchies leur donnent davantage envie d'un deuxième rendez-vous. La curiosité, et non pas le timing, est ce qui crée la connexion.



Les données de Hinge montrent que 61 % des daters de la Gen Z accordent de la valeur aux relances sur quelque chose déjà évoqué, 50 % apprécient qu'on s'intéresse à leurs centres d'intérêt, et 49 % à leurs valeurs personnelles.

Demander ce qui les a fait rire aujourd'hui ou ce qui les passionne en ce moment ne sert pas qu'à combler le silence : cela manifeste de l'intérêt, renforce la connexion et transforme un potentiel premier rendez-vous en un deuxième.

De nouveaux outils pour des liens plus forts

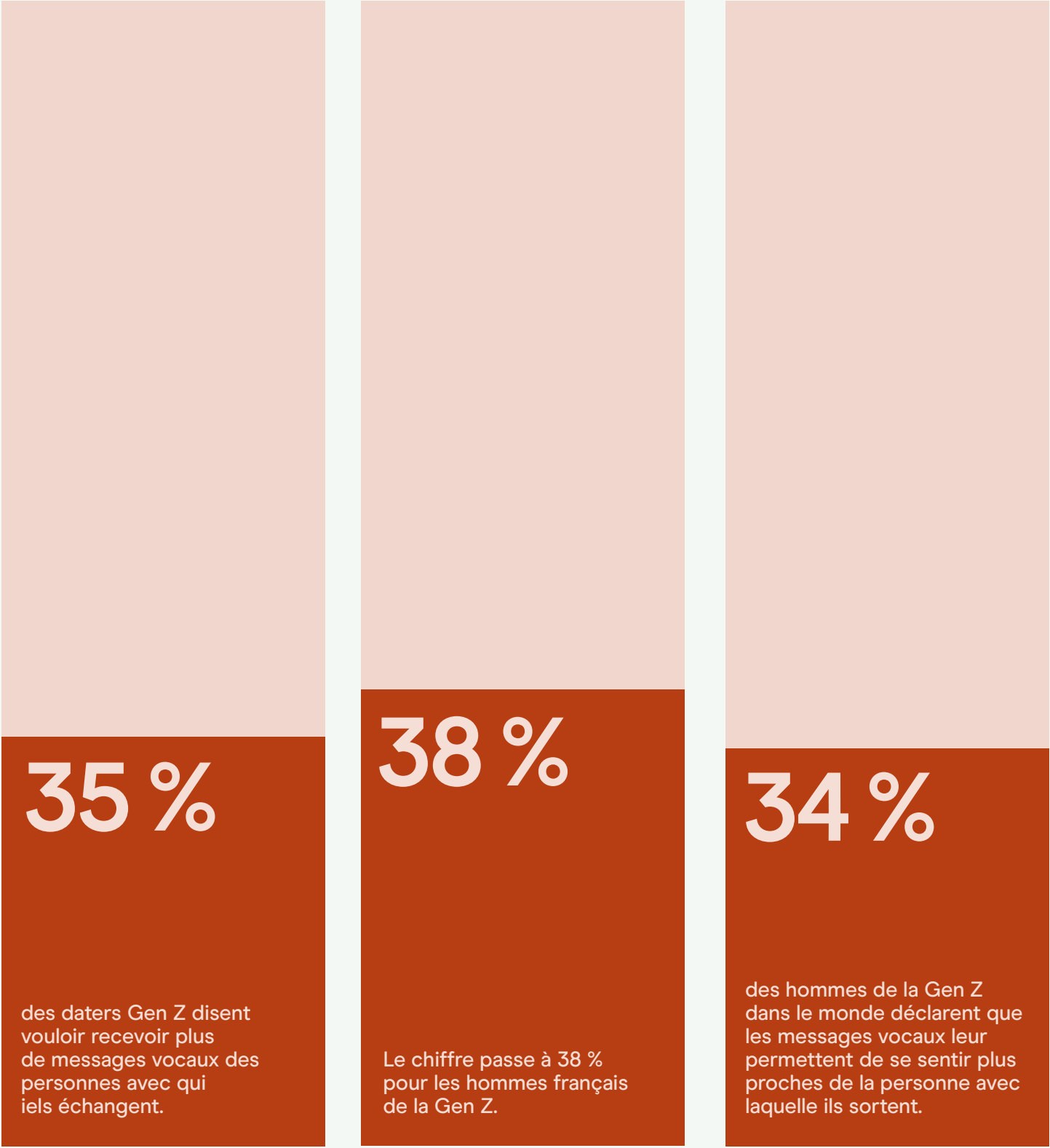


Comment la Gen Z repense les anciens codes de la rencontre amoureuse grâce aux messages vocaux, aux rendez-vous sans alcool, à la famille choisie et aux expériences avec l'IA.

Dans cette partie, nous aborderons:
Comment les daters de la Gen Z réécrivent les règles de la rencontre amoureuse : iels renoncent à l'alcool pour avoir des conversations plus profondes, s'appuient sur leur communauté pour s'ouvrir émotionnellement et testent l'IA comme outil d'aide (mais pas comme substitut à la vraie vulnérabilité).

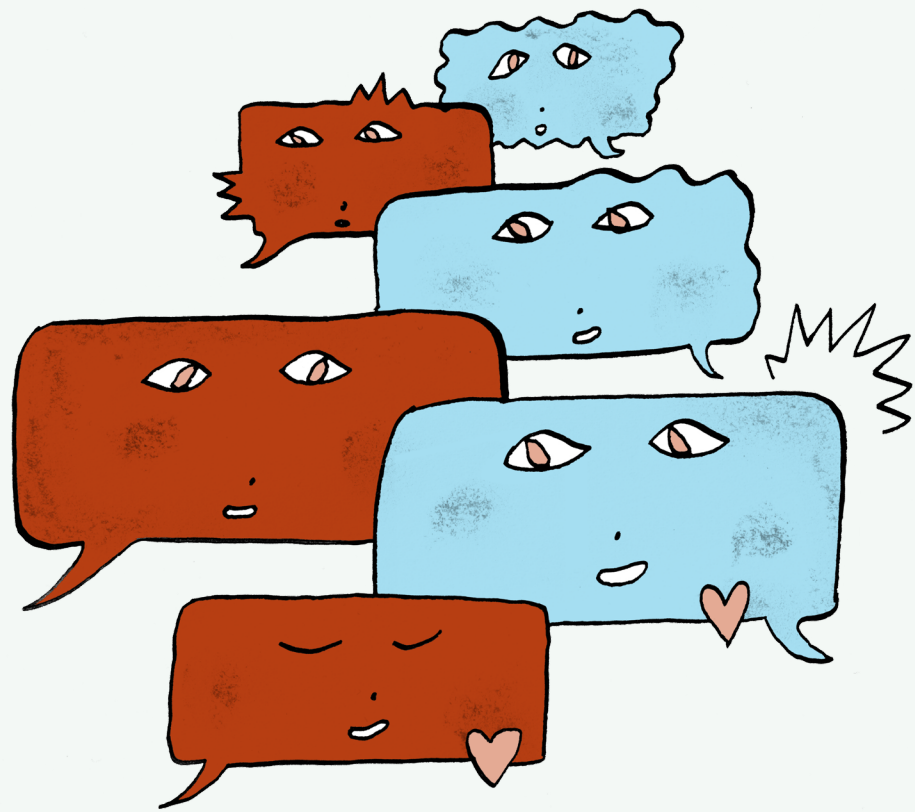
Comment les messages vocaux créent-ils des liens plus forts ?

Les vocaux qui n'en finissent pas sans questions peuvent être rédhibitoires, surtout quand personne ne les a demandés. Mais les daters de la Gen Z voient aussi les vocaux comme un vrai moyen de créer une connexion émotionnelle, en offrant plus de chaleur et de nuances qu'un simple message écrit.



Pour beaucoup, les messages vocaux aident à pallier l'incertitude liée à l'expression de ses sentiments par écrit.

Conseils d'Expert.es



Vocaux Pour Débutants

By Logan Ury (elle/elle)
Lead Relationship Scientist Chez Hinge



Q: Quelle est la durée max acceptable pour un vocal ?

A: Gardez vos messages vocaux courts et agréables.

Suffisant pour avoir un impact, mais pas trop longtemps pour ne pas donner l'impression que vous vous croyez dans un podcast. Si vous avez plus de choses à dire, divisez le message en plusieurs messages plus courts.

Q: Dois-je envoyer des messages vocaux si la personne avec qui je sors n'en envoie pas ?

A: Pourquoi pas tenter:

les vocaux peuvent susciter une alchimie, des « inside jokes » et créer des liens. Mais si votre partenaire n'aime pas ça, suivez son exemple : envoyez-en moins, ou pas du tout. Demandez-lui ce qu'il préfère.

Q: Comment puis-je faire de l'humour dans un vocal ?

A: C'est un excellent moyen de montrer votre personnalité.

Les blagues qui peuvent tomber à plat à l'écrit sont souvent mieux reçues lorsque vous pouvez partager le ton de votre voix.

Q: Pourquoi enregistrer des vocaux sur Hinge ?

A: Pour vous différencier.

Votre voix met en lumière votre personnalité.

Q: Les meilleurs tips pour envoyer un vocal ?

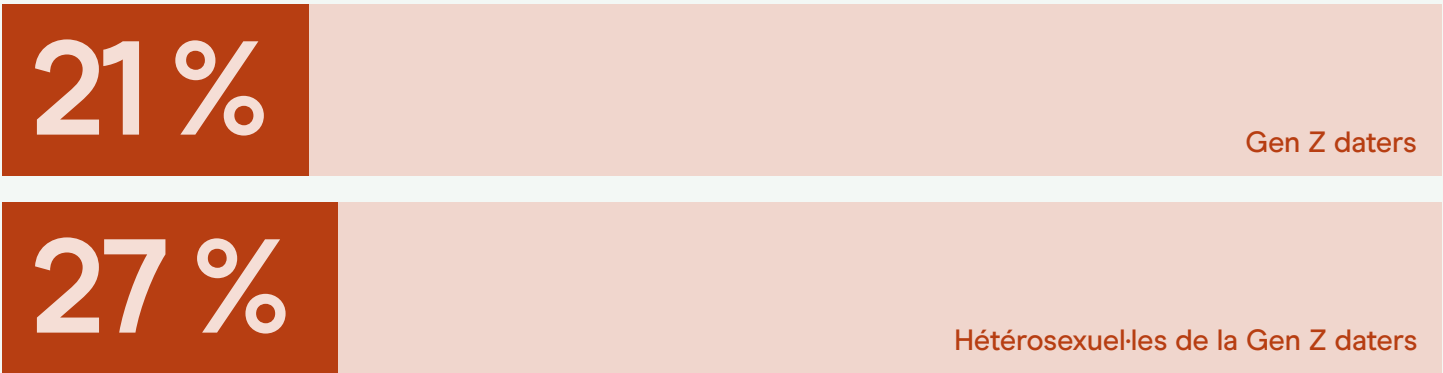
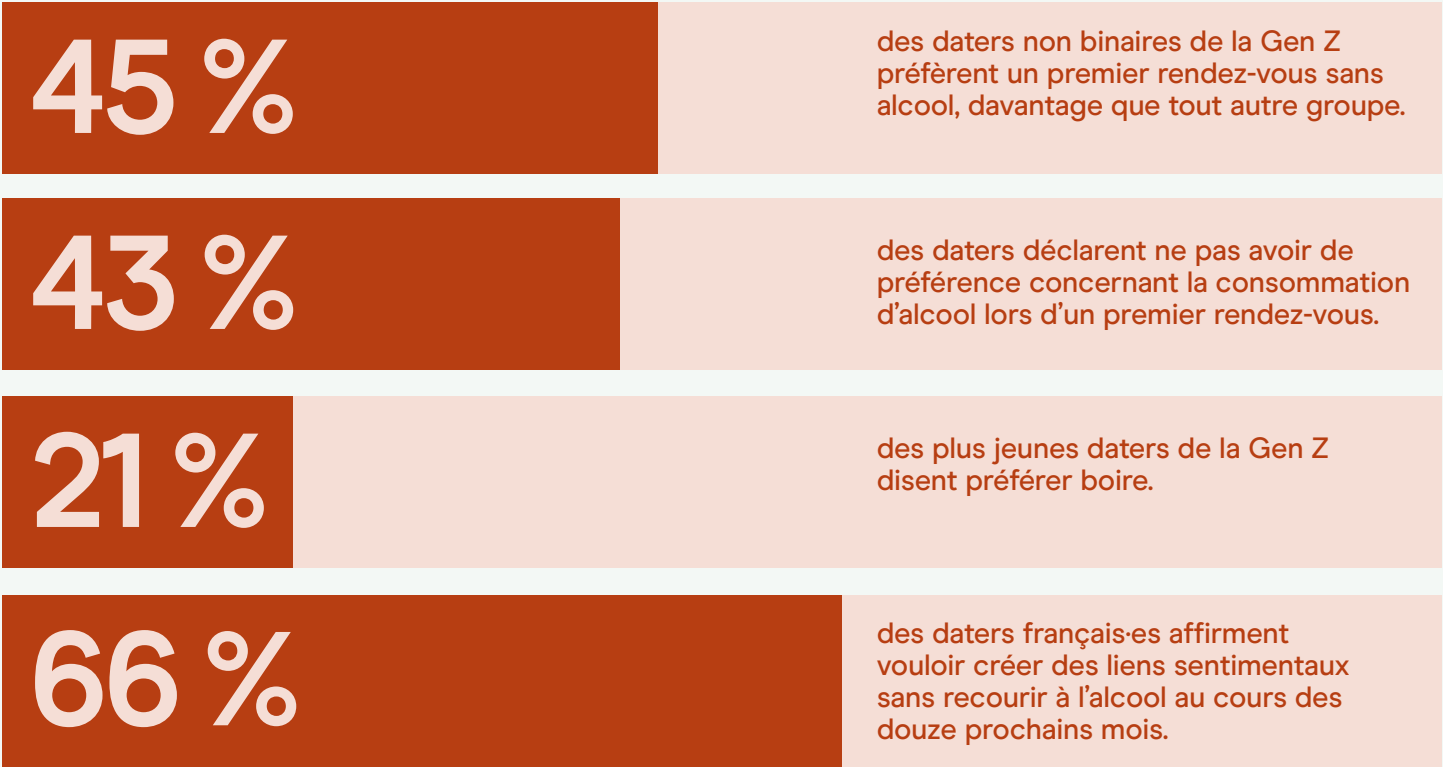
A: Ne réfléchissez pas trop

1. Parlez comme si vous discutiez avec une pote.
2. Soyez naturelle, enregistrez-le pendant que vous marchez, pour rester détendu.e.
3. Une seule prise suffit. Réenregistrer un vocal peut vous fait perdre votre authenticité.

Zapper les boissons alcoolisées

En 2022, les recherches menées par Hinge ont montré les premiers signes d’un rejet de l’alcool lors des premiers rendez-vous chez les jeunes. Cette tendance est désormais claire : La Gen Z est toujours leader du mouvement des rendez-vous sans alcool.

Les daters LGBTQIA+ de la Gen Z sont moins susceptibles que les daters hétérosexuel·les de la Gen Z de préférer boire de l’alcool lors d’un premier rendez-vous.



Conseils pour les Daters



Anne Baldy

(elle/elle)
@grandebavardeuse

« L'alcool désinhibe [...]. Mais c'est aussi là que réside le piège : si on s'habitue à s'appuyer dessus, est-ce qu'on est encore capable d'aborder les rencontres suivantes en étant convaincu que notre version sobre suffira ? »

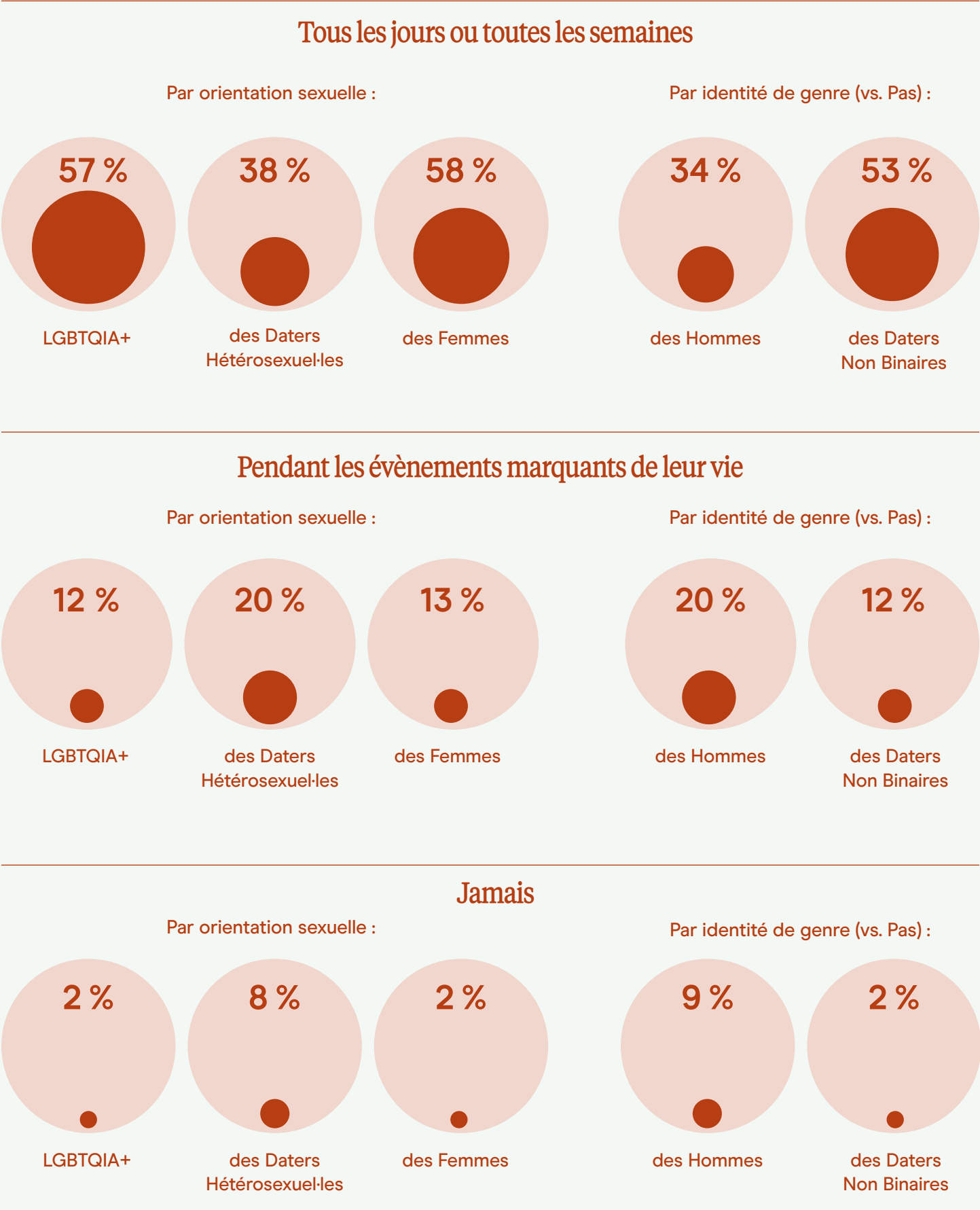
« L'alcool désinhibe, il sert un peu de béquille en donnant confiance et en facilitant les échanges. Mais c'est aussi là que réside le piège : si on s'habitue à s'appuyer dessus, est-ce qu'on est encore capable d'aborder les rencontres suivantes en étant convaincu que notre version sobre suffira ? L'idéal serait de créer des liens sans avoir besoin de ce soutien extérieur. »

L'Amour s'apprend en communauté

L'ouverture émotionnelle dans les relations amoureuses commence souvent ailleurs, avec les ami·es. Mais tous les groupes ne la pratiquent pas de la même manière.

Les daters femmes et LGBTQIA+ sont beaucoup plus susceptibles que les daters hommes et daters hétérosexuel·les de parler avec leurs ami·es de leur vie, de leurs sentiments et de leurs relations amoureuses. Les femmes LGBTQIA+ ont déclaré avoir le plus souvent ce type de conversations, tandis que les hommes hétérosexuels en ont le moins. Quand l'expression émotionnelle n'est pas cultivée dans des espaces de confiance, elle devient plus difficile à mobiliser dans de nouveaux contextes, notamment amoureux.

Fréquence à laquelle les daters parlent avec leurs ami·es de leurs sentiments, de leurs peurs et de leurs difficultés



La Famille Choisie

Moe Ari Brown (il/lui)
Love and Connection Expert chez Hinge



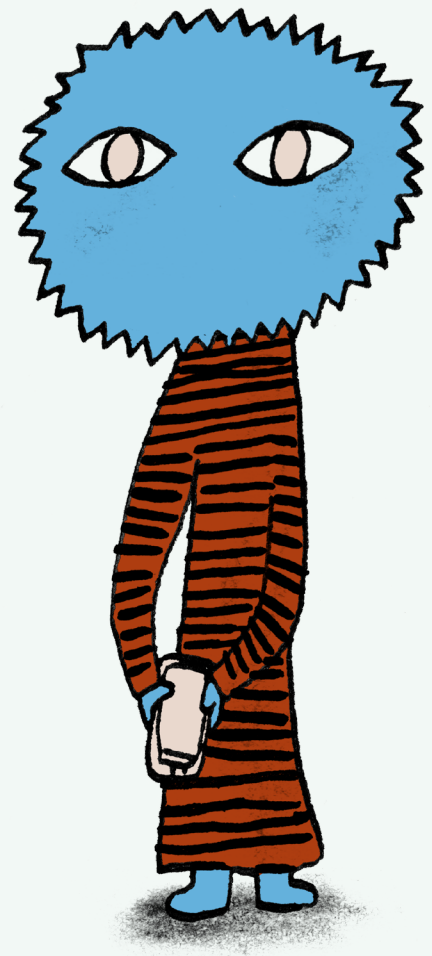
Pour beaucoup de personnes issues des communautés LGBTQIA+ et d'autres communautés souvent marginalisées, l'intimité émotionnelle va bien au-delà des partenaires sentimentaux.

Les amis, la famille choisie et les réseaux communautaires nous indiquent que l'intimité émotionnelle peut être partagée, entretenue et renouvelée sous de nombreuses formes.

Les cercles de soutien solides comptent en amour, car ils créent un sentiment d'appartenance qui ne dépend pas d'une seule personne pour combler tous nos besoins. Ces relations peuvent nous apprendre à vraiment écouter, à faire preuve de réciprocité émotionnelle et à développer nos propres attentes pour toute relation. Ainsi, lorsque nous abordons les relations amoureuses, nous le faisons à partir d'une expérience vécue dans le cadre de relations platoniques ou romantiques, dans lesquelles nous nous sommes engagés de manière intentionnelle.

Pour les daters plus réservé.es sur le plan émotionnel, entretenir l'intimité dans l'amitié peut élargir leur palette émotionnelle et leur donner plus confiance pour exprimer leurs sentiments. Quand on fait vivre la confiance, la vulnérabilité et l'empathie dans plusieurs relations, on élimine la pression qui pèse sur la relation romantique comme seule possibilité de connexion, et on aborde souvent les relations amoureuses en étant plus ouvert-e, ancré-e et prêt-e à donner et à recevoir de l'amour.

Comment la Gen Z utilise-t-elle l’IA ?



Les daters de la Gen Z sont curieux·ses à propos de l’IA, mais uniquement quand elle est considérée comme un outil d’aide et non comme un substitut. Iels y voient un moyen d’obtenir des suggestions, de l’inspiration ou une confirmation de leur intuition, mais l’authenticité reste le critère le plus important.

Actuellement, la principale raison pour laquelle les daters utilisent l’IA est d’obtenir un « deuxième avis » virtuel. Parmi les daters de la Gen Z qui utilisent l’IA pour les rencontres, 52 % vérifient le ton de leurs messages avant de les envoyer.

Les hommes et les femmes de la Gen Z qui utilisent l’IA pour le dating ne cherchent pas le même type de soutien :



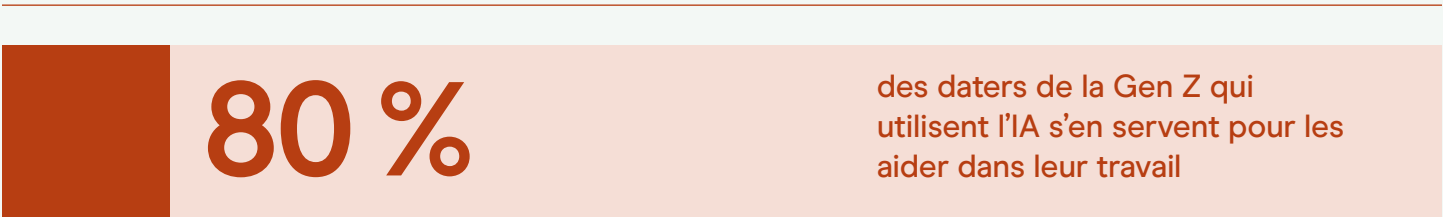
Toutes Générations Confondues :

60 % des plus jeunes daters de la Gen Z (18 à 22) disent être ouvert.es à l’utilisation de l’IA pour obtenir de l’aide sur une relation amoureuse, contre 67 % des Millenials les plus âgé-es.

Nous entrons collectivement dans une ère où l’IA nous fournit de l’aide sous de nouvelles formes. À mesure que l’IA générative s’intègre de plus en plus dans notre quotidien, les gens l’utilisent pour les aider dans leurs tâches quotidiennes ou leurs communications professionnelles, mais aussi dans leur vie amoureuse.

Comment les daters utilisent-ils l’IA pour obtenir des conseils dans leur vie amoureuse ?

Actuellement, la principale raison pour laquelle les daters utilisent l’IA est pour obtenir un « deuxième avis » virtuel. Parmi les daters français-es qui utilisent l’IA comme outil d’aide à la rencontre amoureuse :



80 % des daters de la Gen Z qui utilisent l’IA s’en servent pour les aider dans leur travail, 54 % comme alternative à la recherche.

Votre personnalité n'est pas un copié-collé

Logan Ury (elle/elle)
Lead Relationship Scientist chez Hinge



L'IA est excellente dans la reconnaissance des schémas, mais elle manque d'intelligence émotionnelle authentique et d'expérience relationnelle vécue. Le problème principal

n'est pas les mauvais conseils, mais le fait d'externaliser notre développement émotionnel à des systèmes incapables de comprendre les nuances de la réalité des relations humaines.

Se tourner systématiquement vers l'IA pour prendre des décisions sentimentales risque d'entraîner une « atrophie émotionnelle ». Le risque est de devenir moins à l'aise avec l'incertitude et de devenir plus dépendant.e de la validation venue de l'extérieur.

Les conseils fournis par l'IA ont également un effet « caisse de résonance ». Elle est conçue pour être utile et agréable, ce qui signifie qu'elle est plus susceptible de valider votre point de vue que de le remettre en question de manière pertinente. Si vous cherchez des conseils sur un conflit dans votre relation, l'IA peut vous aider à rédiger une réponse diplomatique, mais elle ne vous aidera pas forcément à analyser si vous devriez modifier vos hypothèses ou vos attentes.

La question n'est pas de savoir s'il faut utiliser l'IA, mais quand et comment. Utilisez-la pour réfléchir ou vérifier si un message semble trop dur, mais gardez la main sur les décisions finales : ce que vous envoyez, comment vous interprétez les réponses, si vous souhaitez poursuivre la relation.

Plus important encore, une connexion authentique nécessite de la vulnérabilité et de l'imperfection. Des mots un peu maladroits, votre façon unique d'exprimer votre enthousiasme... Ce ne sont pas des défauts à gommer, mais les qualités mêmes qui aideront quelqu'un à tomber amoureux. se de votre véritable personnalité.

L'authenticité et l'IA

Les données de Hinge révèlent comment les daters utilisent l'IA avec discernement — en traçant la limite entre soutien et substitution. Utilisés à bon escient, ces outils peuvent favoriser les rencontres plutôt que les saboter.

À faire : demander un retour sur son profil.

63 % des utilisateur·ice·s de Hinge disent avoir du mal à rédiger leur profil. Les outils comme Prompt Feedback sur Hinge proposent des coups de pouce personnalisés pour aider les daters à mieux exprimer leur personnalité, leurs centres d'intérêt et leurs intentions.

À ne pas faire : se présenter pas de manière fausse.

88 % des utilisateur·ice·s de Hinge sont mal à l'aise avec les photos de profil générées par l'IA. Éviter les images obsolètes ou artificielles, choisir des photos qui vous représentent vraiment.

À faire : réfléchir à des idées de rendez-vous originales.

69 % des utilisateur·ice·s de Hinge se disent à l'aise (ou neutre) avec l'idée d'utiliser l'IA pour planifier ses dates. Laisser l'IA s'occuper de la logistique, mais basez vos idées sur ce que la personne en face apprécie réellement.

Ne copiez-collez pas vos messages.

Seuls **34 %** des daters se disent à l'aise avec l'idée d'utiliser l'IA pour rédiger leurs messages — la plupart préfèrent encore le faire eux·elles-mêmes.

Près de la moitié de la Gen Z affirme que les réseaux sociaux les rendent plus réticent·e·s à s'ouvrir,

tandis que les messages vocaux, les rencontres sans alcool et la famille choisie constituent autant de nouvelles façons de créer des liens.

Utilisez l'IA pour trouver des idées, pas pour écrire à la place de quelqu'un d'autre. Envoyez un vocal pour ajouter une touche chaleureuse, pas un monologue long comme un podcast.

Testez :
Explorer de nouveaux outils pour renforcer les connexions.

Si l'alcool vous sert de béquille, remplacez le bar par un café ou une balade. La technologie et les tendances peuvent favoriser l'intimité, mais l'ingrédient principal reste votre présence, sans artifice et authentique.

Points essentiels à retenir

Logan Ury (elle/elle)
Lead Relationship Scientist chez Hinge



La Gen Z a grandi dans un monde qui récompense souvent la prudence, mais, pour créer des liens forts, il faut faire le contraire. Les recherches sont claires : ce qui nous fait peur d'en faire « trop », est en fait ce qui crée l'intimité dont nous rêvons. Que ce soit en posant plus de questions, en envoyant un vocal attentionné ou simplement en se montrant tel·le que l'on est au premier rendez-vous, les petits actes de courage émotionnel contribuent à créer des relations plus profondes.

Le gap de communication n'est pas permanent : c'est une invitation à être la personne qui fait le premier pas, qui pose les meilleures questions et qui choisit la vulnérabilité plutôt que l'illusion de la sécurité. Les personnes qui valent la peine d'être connues ne recherchent pas quelqu'un de parfait·e, mais quelqu'un qui se montre honnête, même quand c'est inconfortable.

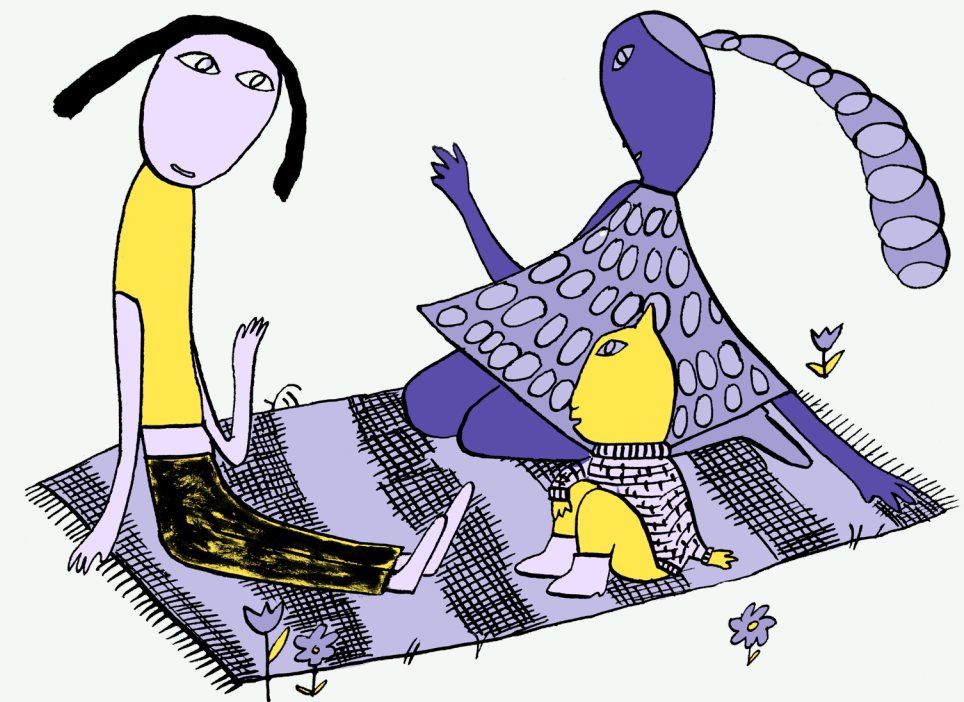
Méthodologie

Ce rapport a été élaboré par Hinge Labs, l'équipe de recherche dédiée à l'application. Hinge Labs allie la science du comportement, la psychologie et les données d'enquêtes intégrées à l'application pour comprendre comment les gens se rencontrent réellement aujourd'hui.

Pour ce rapport, Hinge Labs a interrogé environ 30 000 daters de Hinge à travers le monde en 2025, tous genres, orientations sexuelles et tranches d'âge confondus, ainsi qu'environ 4 500 utilisateur·ice·s français·es. Les données ont été analysées afin de mettre en évidence les différences entre la Gen Z (18 à 28 ans) et les Millenials (29 à 42 ans), puis segmentées selon les identités hétérosexuelles, LGBTQIA+ et non binaires.

À propos de l'illustratrice

Molly Fairhurst est une artiste britannique qui explore l'illustration et l'animation. Elle aime travailler à la main en utilisant de l'encre, des pinceaux ou en jouant avec des collages sur papier. Son univers, à la fois joyeux et spontané, s'invite un peu partout : dans des magazines, des clips musicaux, des campagnes, des jeux ou même sur des plaids douilletts. De grandes marques et médias lui ont déjà confié leurs pages, leurs affiches et leurs histoires à colorer. Découvrez l'univers de Molly : mollyfairhurst.com



Pour en savoir plus sur le rapport D.A.T.E. de Hinge et sur « The Communication Gap », contactez-nous à l'adresse : press@hinge.co