



Hinge

La clarté crée l'alchimie

2026 LGBTQIA+ D.A.T.E Report
Données, Conseils, Tendances, Expertise



Table des matières

Introduction	02
Rencontrez nos expert·e·s	07
Les actes avant les mots	08
Petites attentions, grands signaux	18
Des « PDA » aux « PDC »	26
Méthodologie	35

Les utilisateur·ice·s LGBTQIA+ abordent leurs relations avec une nouvelle priorité : la clarté. En 2026, être clair·e sur ses intentions n'est pas un frein à la véritable alchimie. C'est ce qui en crée les conditions.



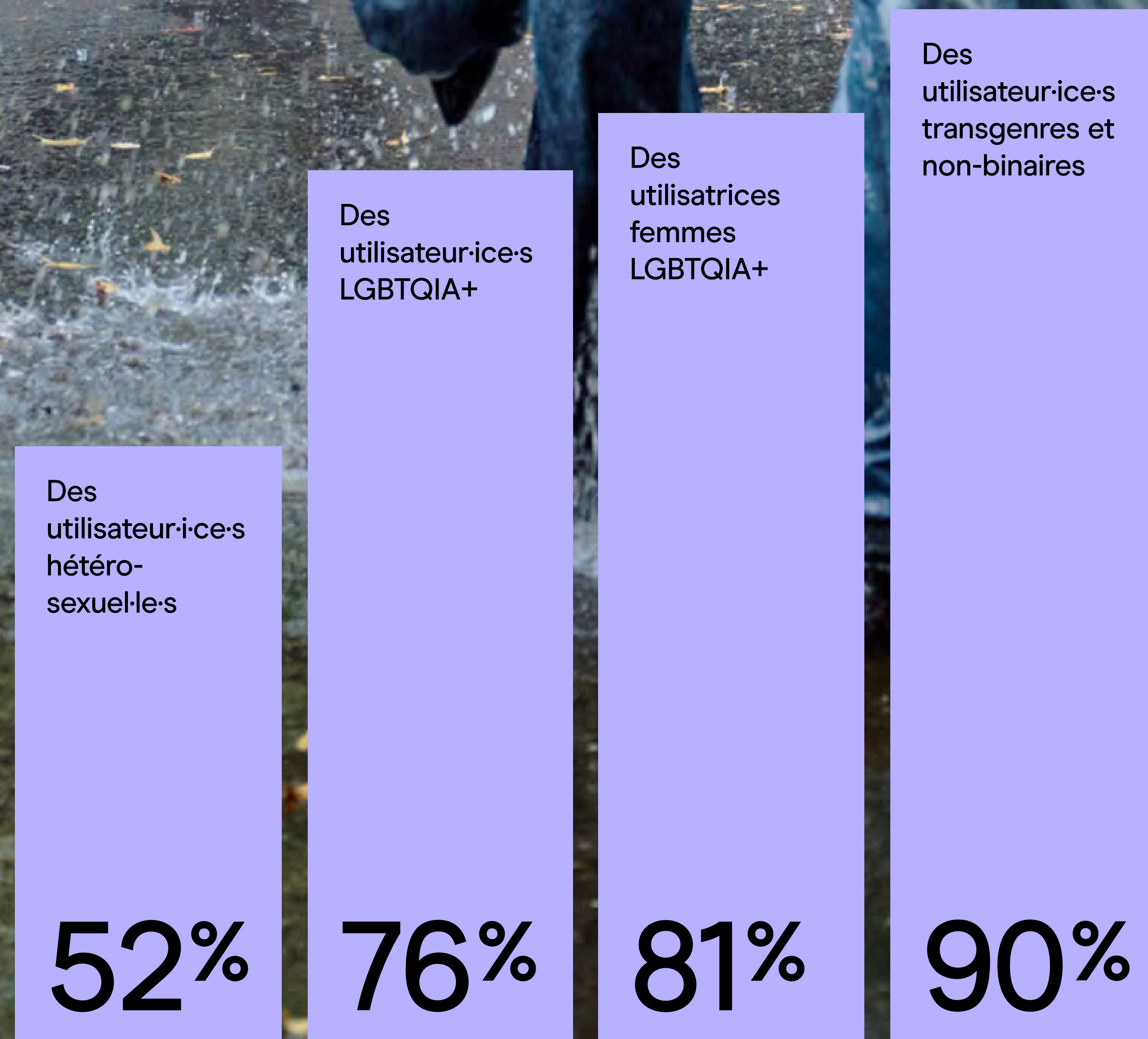
Pourquoi la clarté crée l'alchimie

Face à un monde qui échappe à leur contrôle, les utilisateur·ice·s LGBTQIA+ se recentrent sur ce qui est en leur pouvoir : ce qu'ils sont prêt·e·s à accepter, ce qu'ils se sentent capables de vivre, ainsi que les expériences — ou personnes — qu'ils recherchent vraiment.

Quand le tourbillon de l'actualité devient écrasant et que la vie semble chaotique, les relations floues et les romances en montagnes russes ne leur apportent rien ; ils veulent co-construire une forme de sécurité émotionnelle.

Et pour y accéder, les personnes LGBTQIA+ prennent le temps de ralentir, d'observer comment l'autre se montre présent·e, et de repérer, dans la durée, les signes de compatibilité, de constance et d'attention.

Pourcentage d'utilisateur·ice·s qui disent ressentir beaucoup ou énormément d'incertitude face au monde, par communauté :

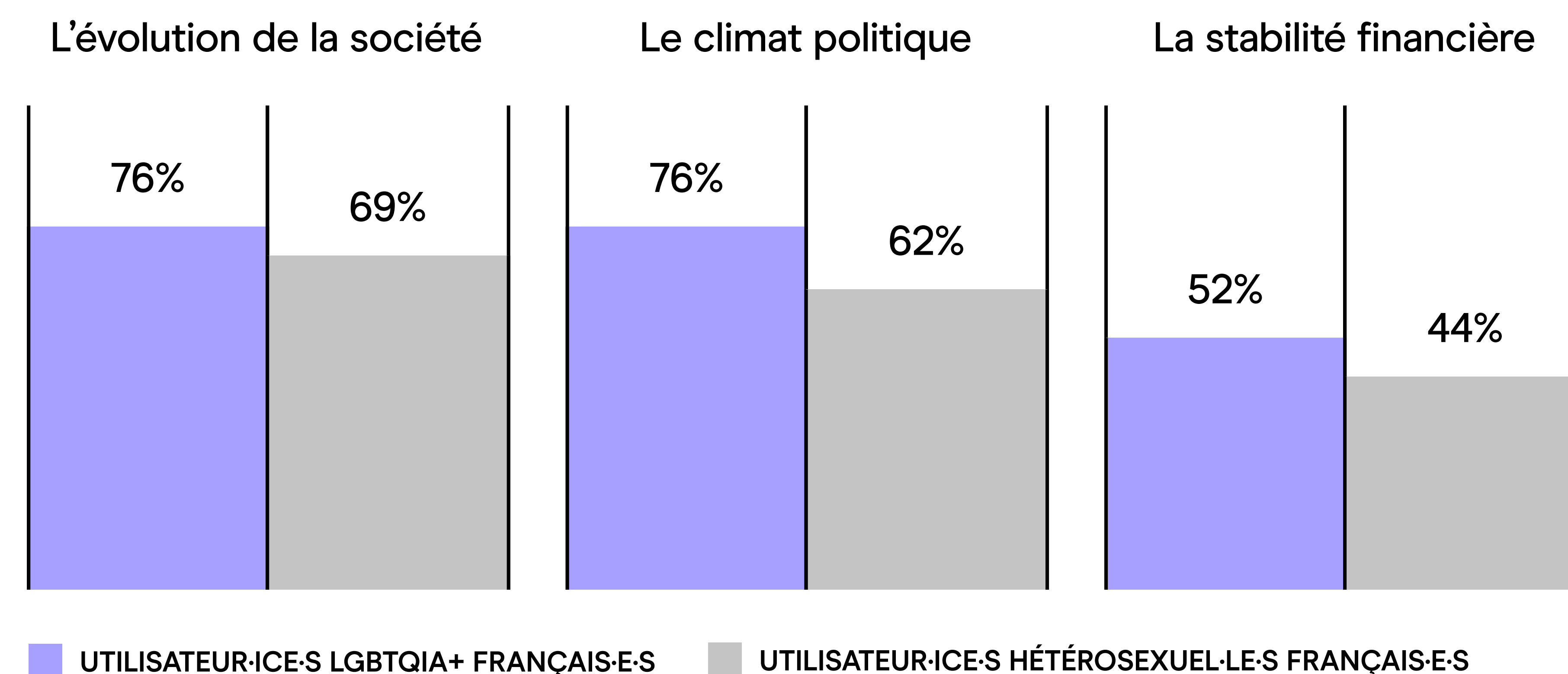


Pourtant, les utilisateur·ice·s LGBTQIA+ sont aussi 23% plus susceptibles que les hétérosexuel·le·s d'affirmer que l'incertitude ambiante les aide à clarifier fortement ce qu'ils recherchent dans une relation.

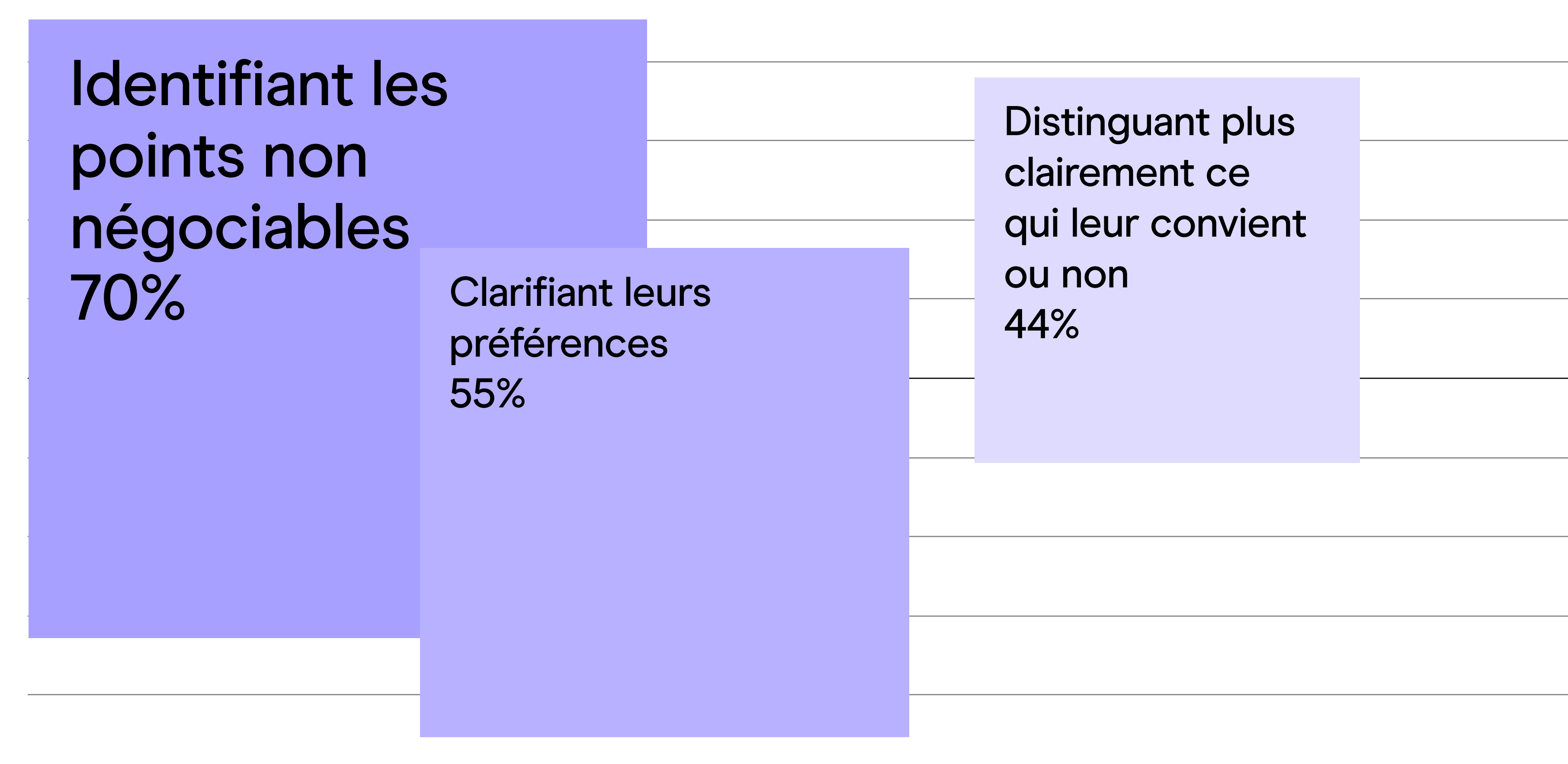
À partir des enseignements tirés de plus de 31 000 utilisateur·ice·s de Hinge, des récits de personnes queer et de l'expertise de spécialistes du dating, le 4e rapport LGBTQIA+ D.A.T.E. de Hinge explore les moyens par lesquels les personnes LGBTQIA+ peuvent construire la clarté émotionnelle à laquelle elles aspirent.

Cela passe par une attention portée très tôt à l'alignement entre les paroles et les actes, par la présence de petits gestes qui rassurent et par une confiance qui s'installe dans la constance.

Sujets suscitant le plus d'incertitude chez les utilisateur·ice·s de Hinge en France



Selon les utilisateur·ice·s LGBTQIA+ du monde entier, l'incertitude les aide à mieux comprendre ce qu'ils recherchent dans une relation, notamment en :



TÉMOIGNAGE



LINDA BELKACEM
@LETSCOOKTONITE
ELLE/ELLE, 35 ANS, FR

« Je sens très clairement que le monde actuel influence notre manière d'aborder l'amour. Comme l'avenir paraît incertain, on cherche davantage à profiter du présent sans trop se projeter. De mon côté, je ne ressens plus le besoin de plaquer à tout prix l'étiquette « couple » sur mes relations. J'ai simplement envie de vivre des moments sincères avec quelqu'un que j'aime bien. Je ne me projette pas non plus dans une vie sous le même toit que mon ou ma partenaire, même si cela pourrait être plus avantageux sur le plan financier. »

« Je ne ressens plus le besoin de plaquer à tout prix l'étiquette 'couple' sur mes relations »



Si chacun·e se sent incertain·e face au monde actuel, cette incertitude affecte davantage les utilisateur·ice·s LGBTQIA+

68%

des utilisateur·ice·s LGBTQIA+ français·e·s sont plus susceptibles que les hétérosexuel·le·s (47 %) de la ressentir fortement.

Mais ce climat d'incertitude ne rend pas le dating plus confus — il aide au contraire à déterminer ce qui compte

74%

des utilisateur·ice·s LGBTQIA+ déclarent que l'incertitude les aide à mieux comprendre ce qu'ils recherchent dans une relation.

Beaucoup d'utilisateur·ice·s LGBTQIA+ ralentissent afin de privilégier la compatibilité et l'alignement de valeurs

52%

des utilisateur·ice·s LGBTQIA+ affirment que cette incertitude les pousse à avancer plus lentement dans leurs relations amoureuses, contre 44 % des hétérosexuel·le·s.

Les gestes qui rassurent et la régularité des marques d'attention sont des signaux essentiels de sécurité émotionnelle

31%

Les utilisateur·ice·s LGBTQIA+ sont 31 % plus susceptibles que les hétérosexuel·le·s d'affirmer que ce climat d'incertitude renforce leur besoin d'être rassuré·e·s dans leurs relations.

Rencontrez nos expert·e·s

Les expert·e·s en amour et en relations de Hinge s'appuient sur la recherche et sur les expériences réelles des utilisateur·ice·s pour proposer des conseils fiables et accessibles. Leur objectif : offrir des repères concrets pour aider chacun·e à avancer plus sereinement dans ses rencontres et ses relations.



Moe Ari Brown

EXPERT LOVE & CONNECTION
CHEZ HINGE (IL/IEL)

Moe Ari est thérapeute spécialisé·e dans les couples et la famille, avec plus de dix ans d'expérience auprès de personnes souhaitant vivre leurs relations avec plus d'ouverture et moins de crainte. Son travail s'articule autour de l'apprentissage de la fluidité émotionnelle, qu'il considère comme un fondement indispensable des relations modernes. Il est titulaire d'un Master en thérapie conjugale et familiale de l'Université Northwestern.

Logan Ury

DIRECTRICE DES SCIENCES
RELATIONNELLES CHEZ HINGE (ELLE/ELLE)

Logan est une spécialiste du comportement devenue coach en relations amoureuses et autrice du best-seller *How to Not Die Alone*, traduit en 21 langues. Elle est également la coach à l'écran de la série Netflix *The Later Daters*. Diplômée en psychologie à Harvard, elle a ensuite dirigé l'équipe de sciences comportementales de Google, The Irrational Lab.



01 « Show, don't tell » : les actes avant les mots

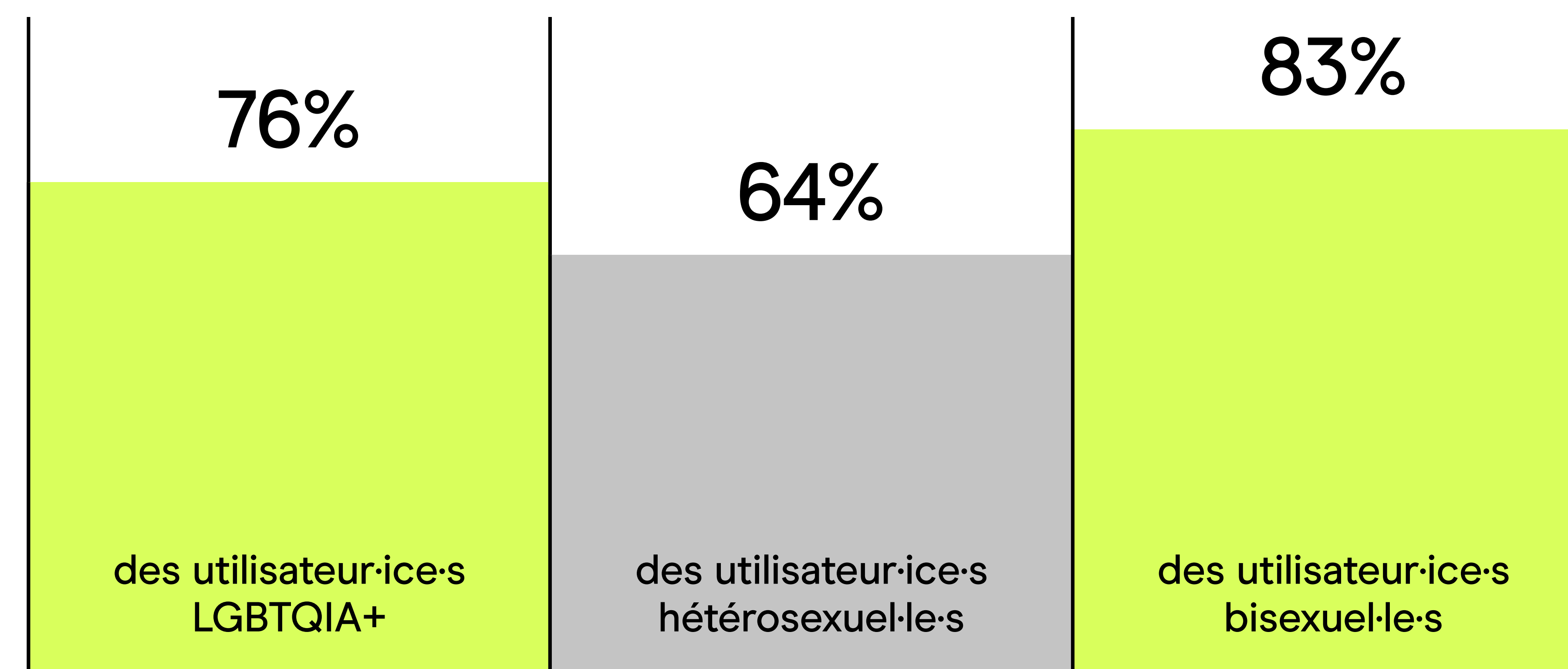


DONNÉES

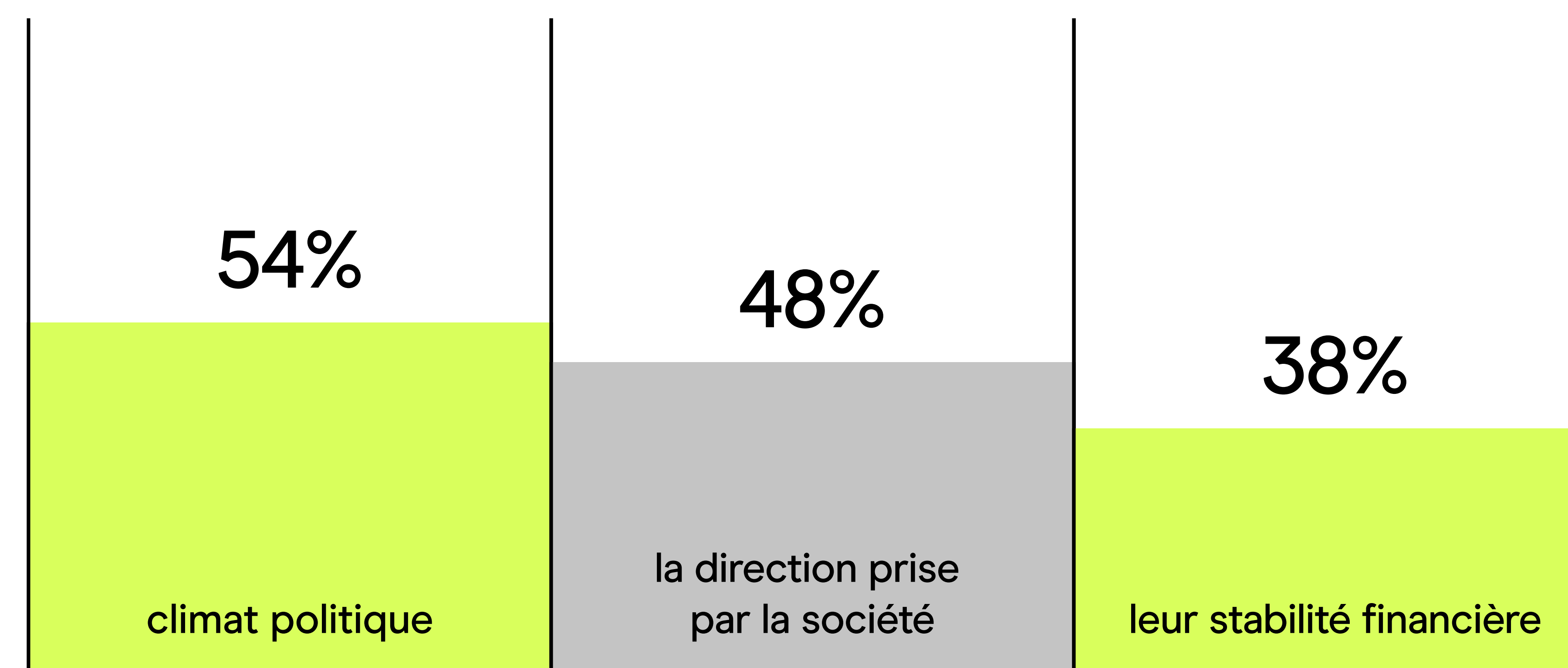
En 2024, notre rapport LGBTQIA+ D.A.T.E. mettait en lumière l'essor de la « *slowmance* » : prendre le temps de la rencontre, ralentir le rythme et poser des intentions claires dès le départ.

En 2026, cette dynamique va plus loin. Lorsque la sécurité émotionnelle passe en premier, les utilisateur·ice·s ne cherchent plus à mettre trop vite une étiquette sur la relation. Ils préfèrent laisser la compatibilité se révéler à travers ce que l'autre fait, pas seulement à travers ce qu'il dit.

Pourcentage des utilisateur·ice·s qui préfèrent se concentrer sur la construction progressive d'une connexion plutôt que d'avancer selon un calendrier précis :



L'incertitude qui affecte la disponibilité des utilisateur·ice·s LGBTQIA+ à entrer en relation et à rechercher des rencontres est liée à/au :



Dater selon un calendrier



Définition :
Aborder le dating en suivant un calendrier relationnel préétabli, soit « à chaque moment, son étape clé à franchir »



Les actes avant les mots

Définition :
Plutôt que de suivre des scripts relationnels figés, prendre le temps nécessaire pour voir concrètement comment l'autre se montre présent·e

Pourquoi l'amour queer ne suit pas toujours un calendrier figé

MOE ARI BROWN, EXPERT LOVE & CONNECTION CHEZ HINGE (IL/IEL)



« En matière de dating, les personnes LGBTQIA+ doivent composer avec deux vérités paradoxales : la pression des étapes clés est bien réelle, mais le mode d'emploi pour les atteindre n'a jamais été écrit pour nous.

Cet écart crée une charge émotionnelle particulière. Nous pouvons désirer un·e ou plusieurs partenaire·s, vouloir des enfants ou rechercher un engagement durable, mais nous disposons de moins de modèles concrets qui reflètent nos identités, nos façons plus libres de

relationner ou nos valeurs.

Ajoutez à cela l'incertitude politique et les retours de bâton culturels, et le dating peut vite sembler être à la fois une urgence et une entreprise délicate. L'amour queer demande plus que le courage de choisir un·e partenaire ; il demande aussi le courage d'écrire une version de l'avenir à laquelle la plupart d'entre nous n'ont jamais été confronté·e·s en grandissant. Au lieu de nous reposer par défaut sur des scripts hérités qui ne nous représentent pas —

ni dans notre manière de vivre, ni dans notre manière d'aimer — beaucoup d'entre nous choisissent d'inventer ensemble de nouvelles visions de l'amour queer, en temps réel, sans garantie sur la façon dont l'histoire se terminera.

Aujourd'hui, pour les personnes LGBTQIA+, ce n'est pas le respect d'un calendrier qui fait qu'une relation fonctionne. Ce sont la sécurité psychologique, la disponibilité émotionnelle et l'intimité construites en chemin qui mènent réellement à l'engagement. »



Les nouveaux non-négociables

L'incertitude redéfinit les priorités. Avant de parler d'avenir amoureux avec l'autre, les utilisateur·ice·s LGBTQIA+ français·e·s accordent davantage d'importance à :

Leur sentiment de confort	88%
Les valeurs	86%
La confiance	76%
Les intentions	74%

Bien plus qu'à/aux :

Objectifs de vie	56%
La vie de famille	26%
L'aspect financier	22%

« Je suis célibataire pour le moment, et pour une fois, je ne suis pas pressée. Je prends le temps de vraiment découvrir la personne avant d'avoir envie d'aller plus loin ou même de la revoir. À 35 ans, et déjà maman, je ne ressens plus de pression sociale. Alors, quand je fréquente quelqu'un·e, c'est avant tout pour vivre des moments de joie et de tranquillité au quotidien. Je ne recherche plus les papillons de ma jeunesse, à l'époque où je privilégiais les relations très passionnelles. »



LINDA BELKACEM
@LETSCOOKTONITE
ELLE/ELLE, 35 ANS, FR

Comment ça se traduit sur Hinge : La note de match



Tu as matché avec Jamie

Jamie souhaite te partager quelque chose avant que vous commenciez à discuter

[Voir la note](#)

Je cherche une personne curieuse, qui a toujours envie d'apprendre et qui se soucie de rendre le monde meilleur — en mettant vraiment ces valeurs en pratique dans sa façon d'être présente pour ses ami·e·s et sa famille. ...

[Démarrer la discussion](#)

[Annuler le match](#)

Ce que « se caser » signifie pour les personnes LGBTQIA+

Pour les personnes LGBTQIA+, la question n'est plus tant de savoir quand, mais plutôt de savoir quoi construire. Qu'est-ce que signifie un partenariat amoureux pour moi ? Quel rythme respecte mon identité, mes envies, et non les attentes que l'on projette sur moi ?

« Se caser » prend alors un tout autre sens : ce n'est plus une étape à franchir, une case à cocher, mais bien une manière d'être ensemble — se sentir en sécurité dans la relation telle qu'elle se construit, sans être constamment tourné-e vers la prochaine étape.



Comparées aux utilisateur·ice·s hétérosexuel·le·s, ces communautés sont plus enclines à voir le fait de « se caser » non comme une étape, mais comme un état d'esprit :

Utilisateur·ice·s LGBTQIA+	30% plus susceptibles
Utilisateur·ice·s non-binaires	48% plus susceptibles
Utilisateur·ice·s queer	41% plus susceptibles
Utilisateur·ice·s transgenres	39% plus susceptibles

Pourquoi les actes



sont plus

parlants que

les mots

MOE ARI BROWN, EXPERT
LOVE & CONNECTION
CHEZ HINGE (IL/IEL)



« Il existe une vraie différence entre afficher certaines valeurs et les incarner. Afficher, c'est ce qu'une personne dit d'elle-même. Incarner, c'est ce qui transparaît à travers ce qu'elle fait concrètement, avec régularité et fiabilité.

Des phrases comme « je suis dans une démarche sérieuse » ou « j'accorde beaucoup d'importance à la maturité émotionnelle » peuvent sembler rassurantes au début d'une relation, et séduisantes sur un profil. Mais la vraie compatibilité se construit dans l'alignement entre ce qu'une personne dit être et la manière dont elle se révèle vraiment au quotidien, rendez-vous après rendez-vous.

Est-ce que cette personne tient parole quand elle dit qu'elle va vous recontacter ? Est-ce qu'elle prend de vos nouvelles après une conversation difficile ? Est-ce qu'elle cherche à comprendre pourquoi une tension apparaît, ou revient-elle uniquement quand la situation s'est d'elle-

même apaisée ? Et surtout, comment vous sentez-vous dans tout ça ? Vos réponses à ces questions, voilà les vraies données.

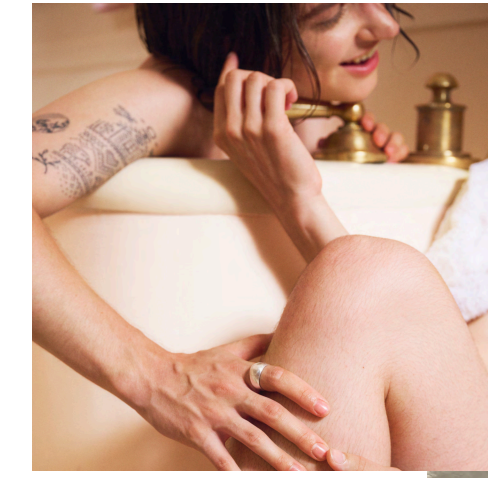
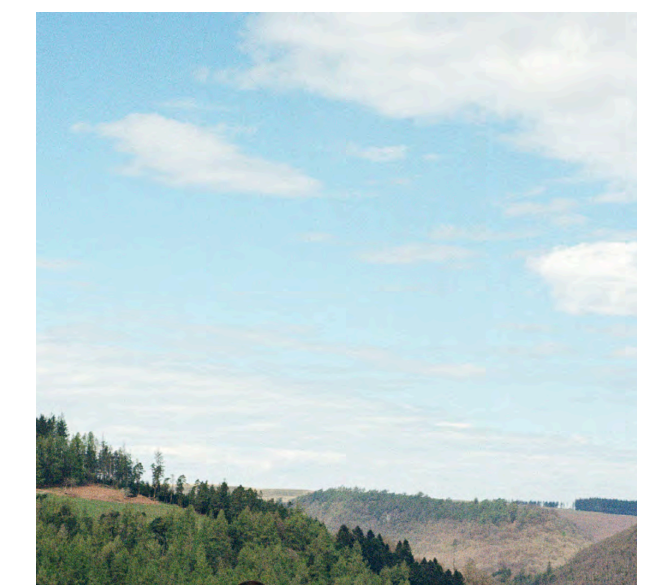
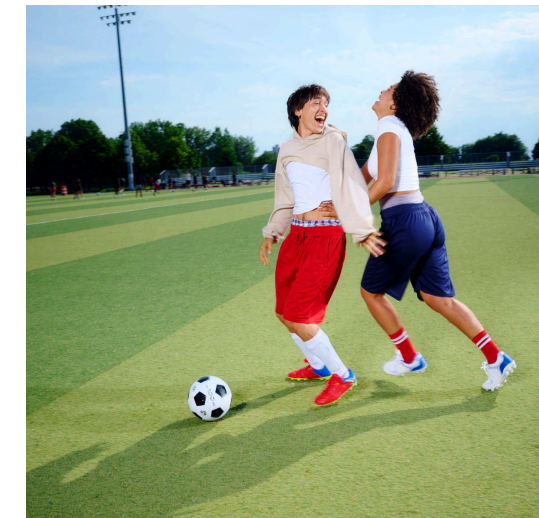
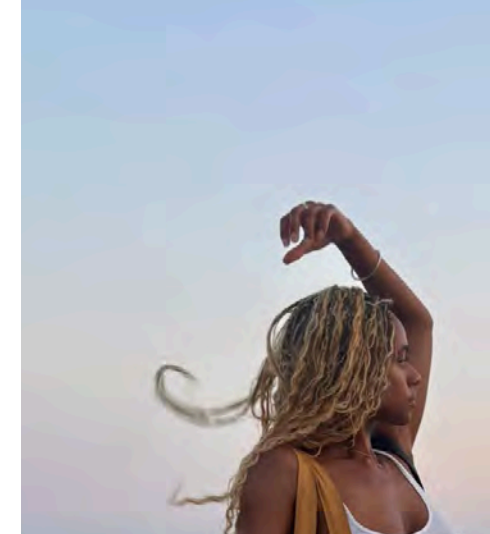
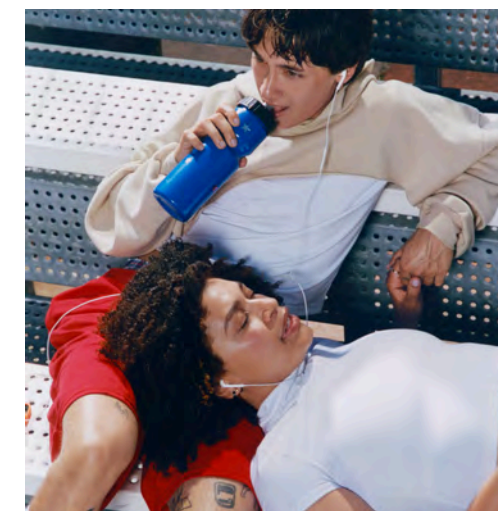
Et pour les personnes LGBTQIA+, pour qui chaque étape du dating est traversée par des enjeux de sécurité et de visibilité, elles ont encore plus d'importance. Si les mots peuvent exprimer une intention, les comportements dans la durée — et ce que vous ressentez dans la relation — en sont les preuves. Ralentir, c'est ce qui permet d'y voir plus clair.

Au lieu de vous demander : « Est-ce que j'aime ce qu'il me dit ? », essayez plutôt : « Est-ce que sa manière d'être présent·e me fait me sentir plus ancré·e, ou plus déstabilisé·e ? » Votre système nerveux perçoit la constance ou l'inconstance avant même que votre esprit ne mette des mots dessus. »

Compatibilité avec la communauté : voir et être vu·e

Pour les personnes LGBTQIA+, les ami·e·s jouent souvent le rôle de famille choisie. Présenter quelqu'un à ce cercle, c'est l'occasion d'observer qui cette personne devient auprès de ceux qui comptent le plus. Est-elle bienveillante ? Curieuse ? À l'aise ?

Mais la compatibilité ne se révèle pas seulement en observant l'autre — elle se construit aussi en acceptant d'être à son tour pleinement vu·e. Non pas comme une projection, mais telle que l'on est avec ses proches : plus spontanée, plus familière, plus soi-même. Et lorsque personne n'est dans la représentation, quelque chose de vrai peut enfin émerger.



Pour les utilisateur·ice·s LGBTQIA+, voir comment quelqu'un·e s'intègre à leur monde a énormément d'importance :

Iels sont 18% plus susceptibles que les utilisateur·ice·s hétérosexuel·le·s de dire qu'iels présentent une personne à leurs ami·e·s afin que celle-ci puisse mieux les comprendre

Iels sont 20% plus susceptibles de dire qu'iels veulent voir si cette personne s'intègre ou non à leur cercle

Iels sont 33% plus susceptibles d'affirmer qu'il est important que leurs ami·e·s apprécient la personne qu'iels fréquentent — un chiffre qui monte à 37% chez les personnes transgenres

« Présenter mes partenaires

à mes ami·e·s et à mes autres partenaires,

ça compte beaucoup pour moi. »



SAM COTTET, @APPLE.MOI.SAM
IL/LUI, 31, FR



« C'est très important pour moi de présenter mes partenaires à mes ami·e·s et à mes autres partenaires. Pas uniquement parce que ça me fait plaisir de réunir les gens que j'aime — et parfois de voir naître de nouveaux liens — mais aussi parce que je leur fais confiance pour veiller sur moi. Lors de mon dernier anniversaire, il y avait trois de mes partenaires, plusieurs ami·e·s très proches et ma sœur, et tout le monde s'est très bien entendu ! »

Chacun·e avance à son rythme

LOGAN URY (ELLE/ELLE)
DIRECTRICE DES SCIENCES
RELATIONNELLES CHEZ HINGE



Il n'existe pas de modèle unique pour définir ce qu'est une relation « sérieuse ». Et sans conversation claire, les suppositions et projections prennent vite toute la place. Or, 83% des utilisateur·ice·s de Hinge disent qu'ils pourraient fréquenter quelqu'un·e dont le rythme relationnel diffère du leur : avancer à des vitesses différentes n'est donc pas forcément un frein. Ne pas en parler, en revanche, peut le devenir.

Comment différencier « avancer à toute vitesse » et « être réellement intéressé·e »

Distinguer la rapidité de l'intérêt

Avancer lentement avec un·e partenaire ne signifie pas forcément être moins intéressé·e. Si c'est votre cas, explicitiez-le clairement : « J'ai tendance à prendre un peu plus de temps — pas parce que je doute, mais parce que c'est comme ça que je peux développer un sentiment de confiance. Qu'est-ce qui pourrait aider à te rassurer pendant que j'avance à mon rythme ? »

Faire le point sans mettre la pression

Définir le niveau d'engagement n'a pas besoin de passer par une grande conversation dramatique du type : « Qu'est-ce qu'on est, au juste ? » Cela peut se construire à travers plusieurs échanges simples, au fil de la relation. Plutôt que de poser des questions fermées comme « Sommes-nous officiel·le·s ? », privilégiez des questions ouvertes, qui laissent à l'autre l'espace de partager ce qu'il ressent. Par exemple : « Comment tu te sens par rapport à notre relation en ce moment ? » ou « Vers quoi aimerais-tu que ça nous mène ? »

Montrer l'exemple en étant honnête

Ouvrez la voie en partageant ce que vous ressentez : « J'aime apprendre à te connaître et je pourrais tout à fait imaginer quelque chose de plus sérieux à l'avenir. Et toi ? » Plus vous vous exprimez avec sincérité, plus l'autre se sentira suffisamment en sécurité pour s'ouvrir à son tour. Quelle que soit sa réponse, respectez-la. L'objectif est de comprendre où iel en est, pas de le·la convaincre.

02 Petites attentions, grands signaux

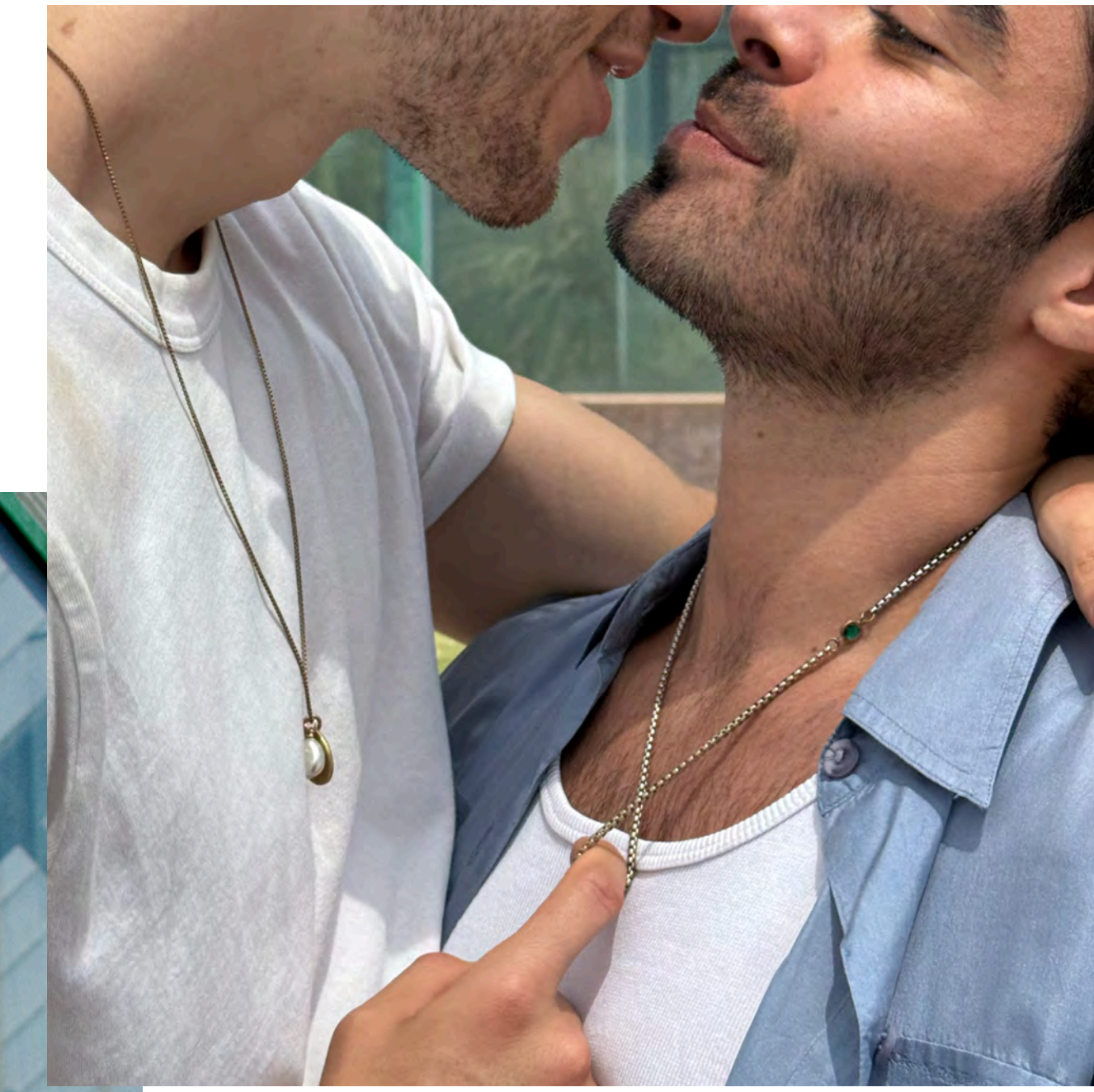
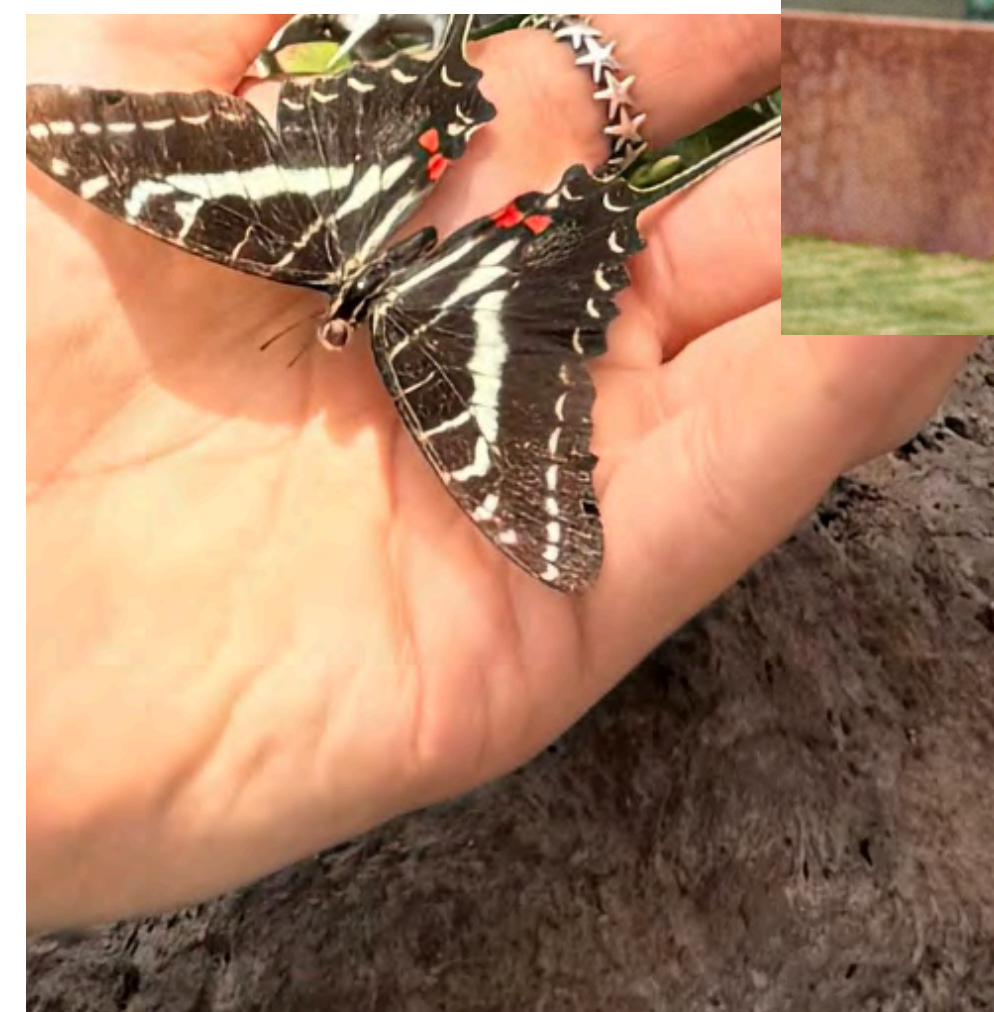


INTRODUCTION

Quand une personne commence à représenter une vraie possibilité de relation amoureuse, une question se pose : comment savoir si l'on peut s'y fier ?

Le besoin d'être rassuré-e est souvent réduit à de l'insécurité. Pourtant, les données montrent l'inverse.

Dans un monde imprévisible, savoir percevoir les besoins de l'autre et y répondre avec attention, écoute et ouverture à la communication, c'est justement ce qui rend une connexion plus sécurisante.



Les utilisateur·ice·s LGBTQIA+ sont 31% plus susceptibles que les hétérosexuel·le·s d'affirmer que l'incertitude face au monde renforce leur besoin de signaux relationnels rassurants.

« J'ai tout de suite compris qu'il avait senti que ça pouvait me mettre mal à l'aise ou me blesser »

« Il y a quelques mois, j'étais à une soirée avec les ami-e-s d'un de mes partenaires, et quelqu'un s'est mis à faire des blagues sur un sujet sensible pour moi. Je me souviens que mon partenaire m'a pris la main pendant que cette personne parlait, l'a serrée, puis a pris la parole pour faire dévier la conversation sur un autre sujet. J'ai tout de suite compris qu'il avait senti que ça pouvait me mettre mal à l'aise ou me blesser. Je me suis senti vu et pris en compte. J'ai été soulagé que le sujet soit écarté, mais aussi qu'il ait su gérer la situation sans que j'aie besoin de le faire moi-même. »

SAM COTTET, @APPLE.MOI.SAM
IL/LUI, 31 ANS, FR



« Je me suis senti vu et pris en compte »

DONNÉES

« PDA » : quand l'affection en public rassure

Les PDA (*Public Display of Affection*, soit les marques d'affection en public) sont généralement perçues comme une façon d'exprimer le désir. Pour les personnes LGBTQIA+, elles peuvent aussi devenir des outils puissants pour créer un sentiment de sécurité au début d'une relation, soulevant les notions de risque, de fierté, de vulnérabilité et de visibilité.

« Si vous avez déjà regardé autour de vous avant d'attraper sa main, vous savez exactement ce que cela signifie. Ce bref temps d'arrêt est souvent une forme d'intelligence corporelle : un système nerveux qui a appris, parfois à partir d'expériences très concrètes, que tous les espaces ne permettent pas d'être pleinement visible en toute sécurité », explique Moe Ari Brown, Expert Love & Connection chez Hinge.

« En tant que personnes queer, quand on se sent en sécurité, ce qu'on désire est simple : de la proximité, une main à tenir, un contact apaisant qui dit : "Je suis ici avec toi, et je ne vais pas t'abandonner." Pour une communauté à qui l'on a souvent demandé de prendre moins de place dans l'espace public, ces gestes comptent énormément. »

Pour 65 % des utilisateur·ice·s LGBTQIA+, les PDA au début d'une relation les aident à se sentir en sécurité

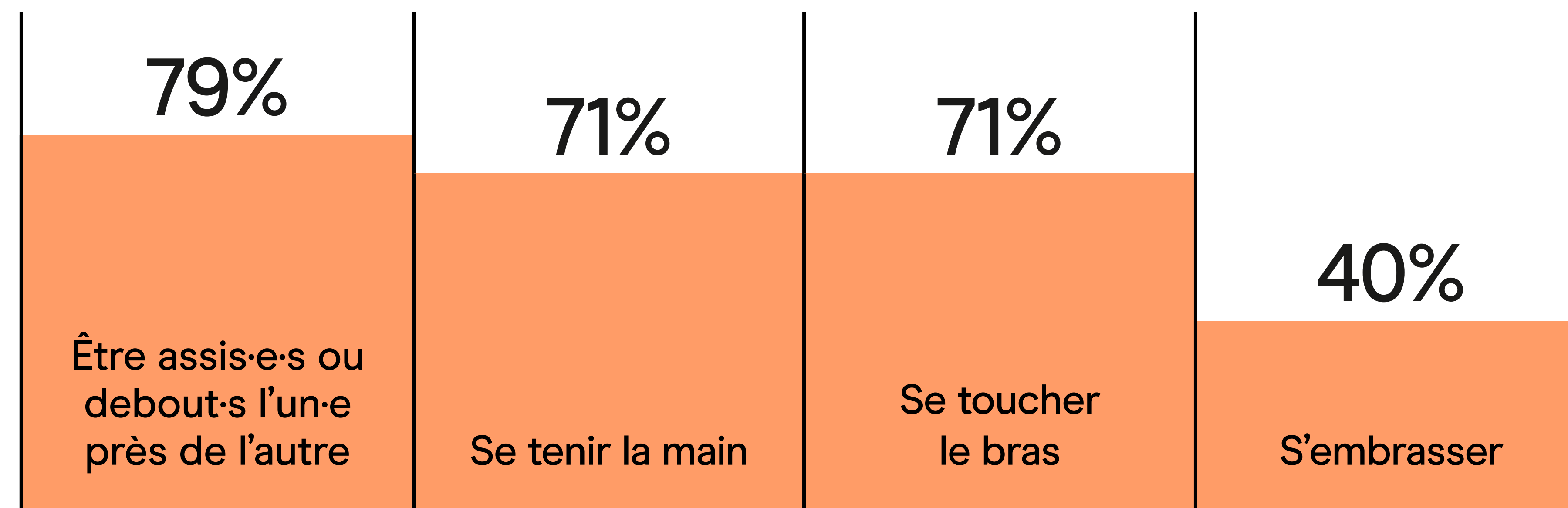


Pourtant, les utilisateur·ice·s LGBTQIA+ sont 50% plus susceptibles que les utilisateur·ice·s hétérosexuel·le·s d'hésiter à montrer de l'affection lors d'un premier date parce qu'ils ne se sentent pas en sécurité dans leur environnement, et 37% plus susceptibles d'hésiter parce qu'ils se sentent vulnérables.

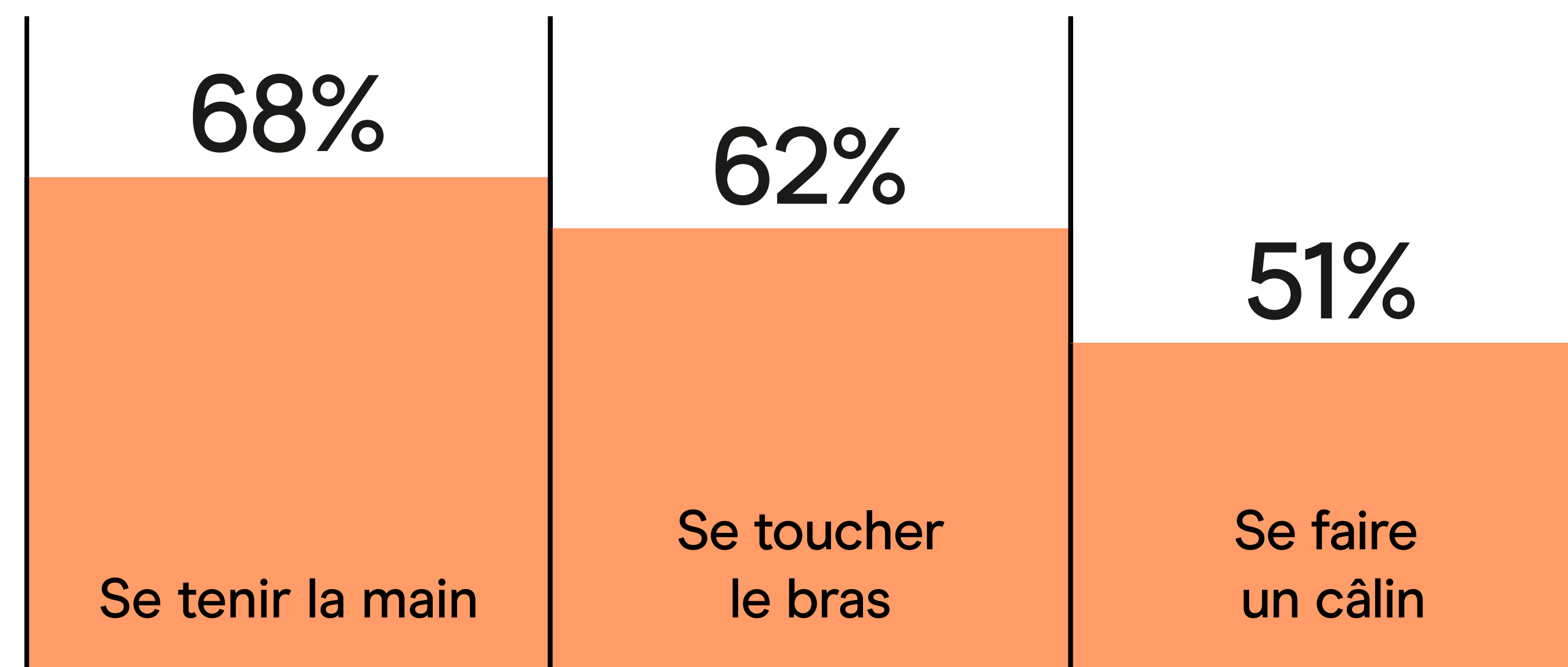
DONNÉES ET TÉMOIGNAGE

94% des personnes lesbiennes interrogées ont choisi le fait de se tenir la main comme forme de « PDA » préférée, tandis que pour 84% des hommes gays, ce sont les câlins.

Les marques d'affection en public que les utilisateur·ice·s LGBTQIA+ valorisent le plus au début d'une relation :



Les marques d'affection en public que les utilisateur·ice·s LGBTQIA+ français·e·s valorisent le plus au début d'une relation :



LINDA BELKACEM
@LETSCOOKTONITE
ELLE/ELLE, 35, FR



« Je ne suis pas très tactile, et il me faut du temps pour le devenir. En général, je commence par des gestes d'affection simples, comme tenir le bras de quelqu'un pendant un moment ou lui faire un long câlin pour lui dire bonjour ou au revoir, jusqu'à ce que je me sente plus à l'aise. J'ai tendance à attendre que mon crush initie ce genre de gestes, pour voir si je m'en sens capable aussi. Je fais très attention à ne pas brusquer l'autre. Je parle toujours ouvertement des choses et je demande la permission avant de toucher ou d'embrasser. Le consentement, même pour un geste qui peut sembler anodin, est très important pour moi. »



Aborder les « PDA » quand le niveau d'aisance diffère

LOGAN URY (ELLE/ELLE)
DIRECTRICE DES SCIENCES
RELATIONNELLES CHEZ HINGE

L'intimité queer se joue souvent dans la nuance. Pas besoin de se situer exactement au même niveau sur l'échelle de l'aisance tactile pour passer un beau moment : rester présent·e, attentif·ve et réceptif·ve peut transformer un potentiel point de tension en véritable connexion.

Se demander mutuellement quels gestes d'affection nous font nous sentir bien en public — et ceux qu'on préfère garder pour l'intimité — permet d'ancrer ces marques d'affection dans le respect, l'écoute et le sentiment de sécurité.



Quand le seuil d'aisance n'est pas le même, essayez l'approche C.P.L. :

C — Curiosité bienveillante

Restez curieux·se, sans jugement. Une personne qui se replie dans certains espaces est peut-être en train de protéger une part d'elle-même déjà blessée par le passé. Essayez plutôt : « Comment tu te sens ici et maintenant ? »

P — Présence attentive

Quand l'autre se confie, écoutez. Vous n'avez pas besoin de trouver une solution — il suffit parfois de rester présent·e. Dites quelque chose comme : « Merci de t'ouvrir à moi. Qu'est-ce qui te ferait du bien, là, tout de suite ? »

L — Langage affectif commun

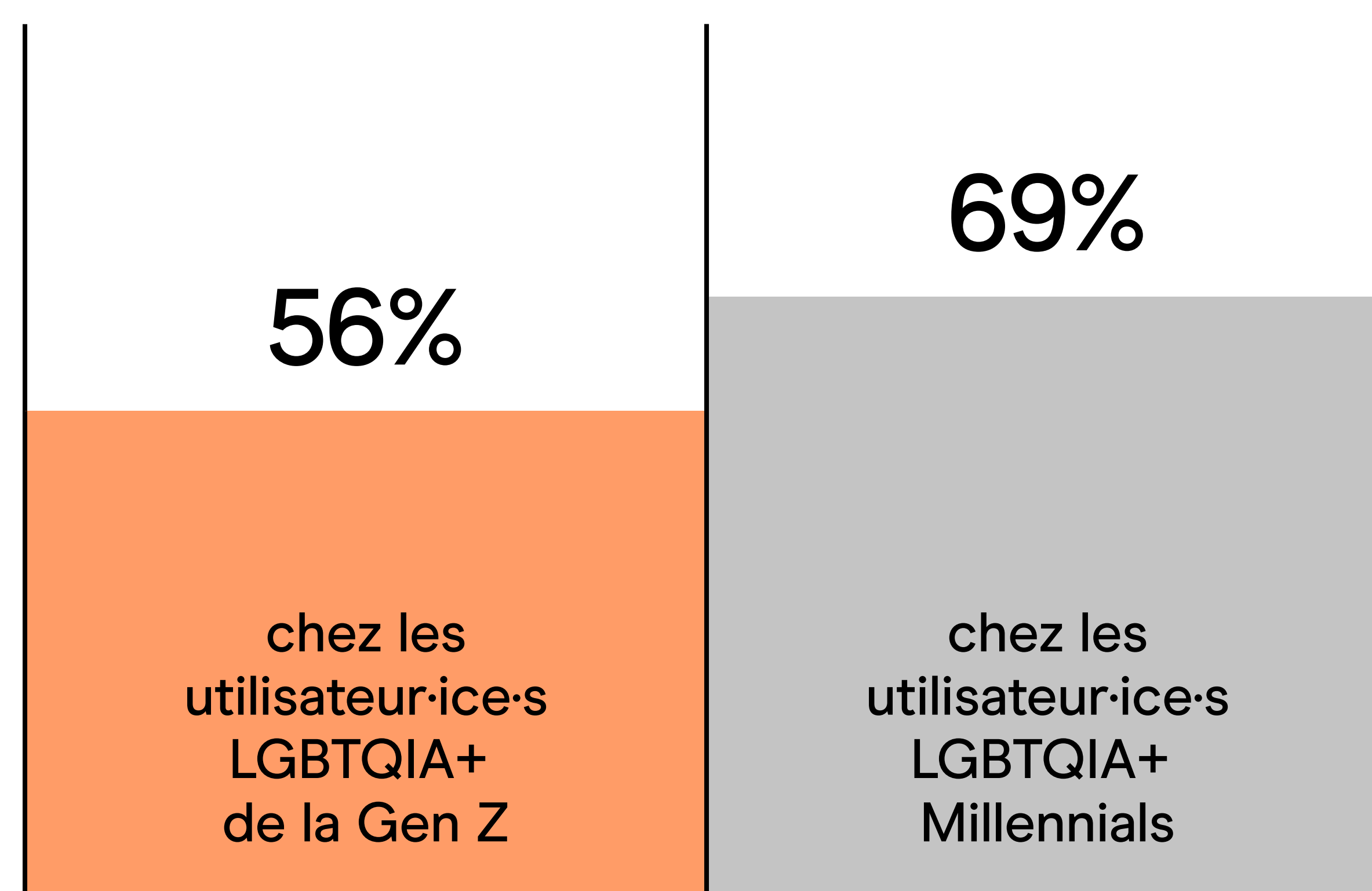
Le rapport aux « PDA » n'est pas figé, il évolue constamment. Construisez ensemble un langage commun : quels gestes font du bien, à quel moment, et dans quel contexte. Laissez-le évoluer au même rythme que la confiance.

Entre visibilité et vulnérabilité

Les personnes LGBTQIA+ issues de la Gen Z ont grandi dans un monde plus ouvert que celui des Millennials. Elles sont donc moins susceptibles d'hésiter à montrer leur affection en public par crainte pour leur sécurité.

Mais cette visibilité accrue s'accompagne de nouvelles pressions : dans une culture façonnée par les réseaux sociaux et le regard permanent qu'ils imposent, les utilisateur·ice·s de la Gen Z disent se sentir plus exposé·e·s — et plus conscient·e·s du regard des autres — lorsqu'ils expriment leur affection en public.

Pourcentage d'utilisateur·ice·s français·es à l'aise quand il s'agit de montrer de l'affection en public à une personne fréquentée depuis peu :



Par rapport aux Millennials LGBTQIA+, les utilisateur·ice·s LGBTQIA+ de la Gen Z sont :

- 19% plus susceptibles d'hésiter parce qu'ils se sentent trop vulnérables
- 19% plus susceptibles de dire que le regard des autres pèse sur leur aisance à montrer de l'affection
- 24% moins susceptibles d'hésiter à montrer de l'affection pour des raisons de sécurité

Question d'un·e utilisateur·ice

« J'aimerais savoir comment rassurer l'autre avec des mots. J'ai du mal à le faire sans que ça sonne gênant ou condescendant, et je n'ai pas envie de dire ce que je crois que la personne veut entendre, plutôt que ce qui pourrait vraiment l'aider. »



MOË ARI BROWN, EXPERT LOVE & CONNECTION CHEZ HINGE (IL/IEL)

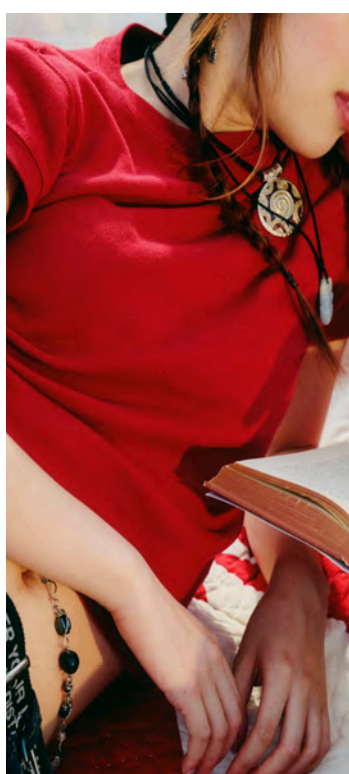
« Rassurer l'autre, c'est nommer ce qui est réel, ce qui existe — sans prétendre avoir des certitudes que l'on n'a pas. Le malaise vient souvent du fait qu'on essaie de performer la personne rassurante idéale, au lieu d'être sincère, tout simplement.

Si vous ne savez pas par où commencer, partez de ce qui existe déjà entre vous. Est-ce que vous avez hâte de revoir cette personne ? Est-ce que vous pensez à elle chaque fois que vous entendez une certaine chanson ou sentez une certaine odeur ? Exprimer ces petites choses à voix haute, c'est déjà une manière de rassurer l'autre. Ensuite, demandez-lui ce qui l'aide à se sentir plus ancré·e, plus en sécurité. Pour certain·e·s, ce sont des phrases directes comme : « Tu me plais ». Pour d'autres, ce sont de petites attentions verbales : « J'ai pensé à toi », etc.

Ensuite, partagez aussi ce qui vous rassure, vous. Peut-être que c'est le fait d'entendre sa voix. Peut-être que c'est de connaître vos plans à l'avance, ou de recevoir un message spontané du type : « Je pense à toi ». Peu importe : nommez-le. Vous êtes en train de construire un langage commun autour de ce qui crée un sentiment de sécurité affective entre vous — en posant des questions, en y répondant, et en mettant en place des ajustements au fil du temps. »

Réponse de l'expert·e

03 Des « PDA » aux « PDC »

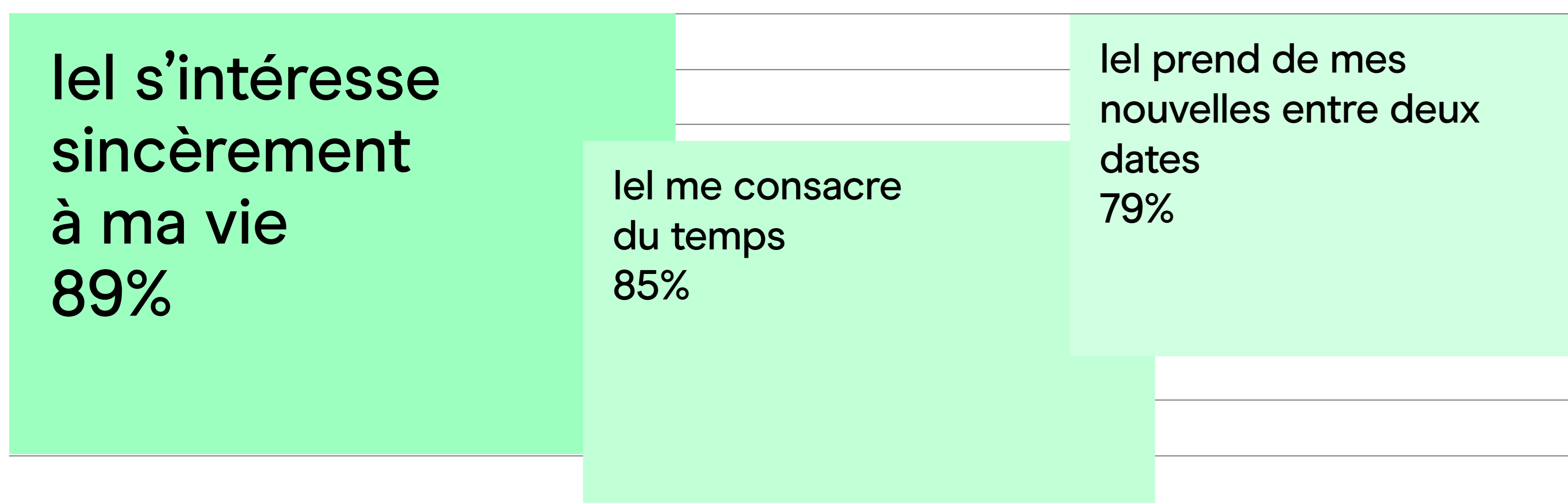


INTRODUCTION

Si se sentir à l'aise est quelque chose qui survient sur le moment, ce sont les habitudes qui participent à solidifier la confiance. Pour les personnes en quête de repères, la constance et la régularité deviennent les signaux les plus forts : elles ne disent pas seulement « je suis intéressé-e », mais « tu peux compter sur moi ».

Pour 86% des utilisateur·ice·s LGBTQIA+, une communication régulière de la part de la personne qu'ils commencent à fréquenter réduit leur anxiété.

Facteurs qui les font se sentir désiré·e·s sur le plan émotionnel :



Ces signes
qui nous font

sentir désiré·e·s
sur le plan
émotionnel

au début d'une
relation

Preuves de Discrètes Constance (« PDC »)



Définition :
Ces gestes répétés, invisibles pour les autres,
qui transforment l'intérêt en confiance.

« Si l'un·e de mes partenaires se sent encore en insécurité, je lui demande ce qui pourrait le·la rassurer »

« Lorsque l'on pratique le polyamour, je trouve important de pouvoir parler de nos insécurités et de la notion de jalousie. Concrètement, je veille à ne pas changer de comportement quand j'entame une nouvelle relation : on continue à se voir à la même fréquence et je garde le même niveau d'attention envers l'autre. Et si l'un·e de mes partenaires se sent encore en insécurité, je lui demande ce qui pourrait le·la rassurer. Cela peut être passer du temps de qualité ensemble, entendre des mots qui apaisent... ça dépend vraiment de la personne. »



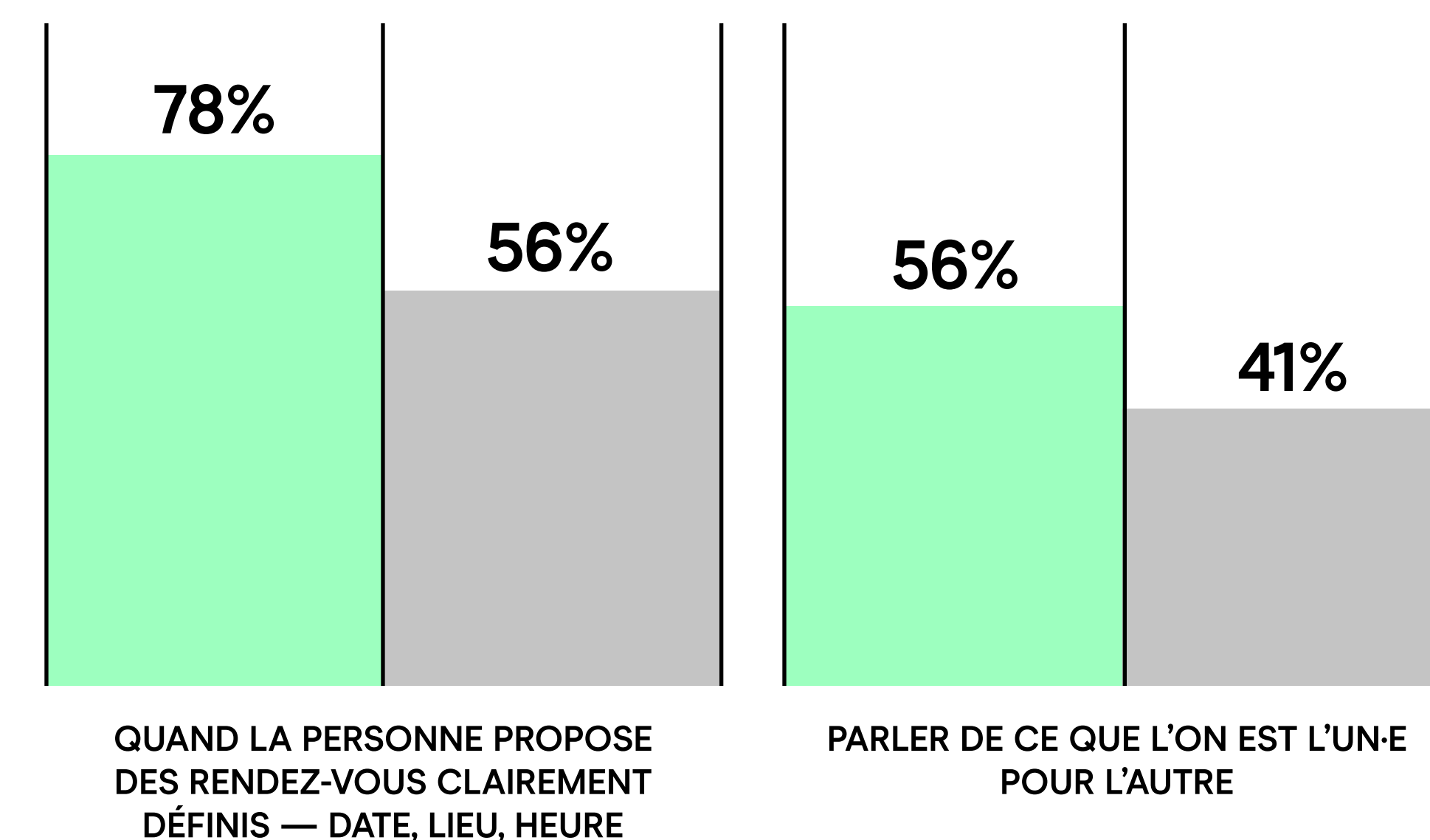
SAM COTTET
@APPLE.MOI.SAM
IL/LUI, 31 ANS, FR



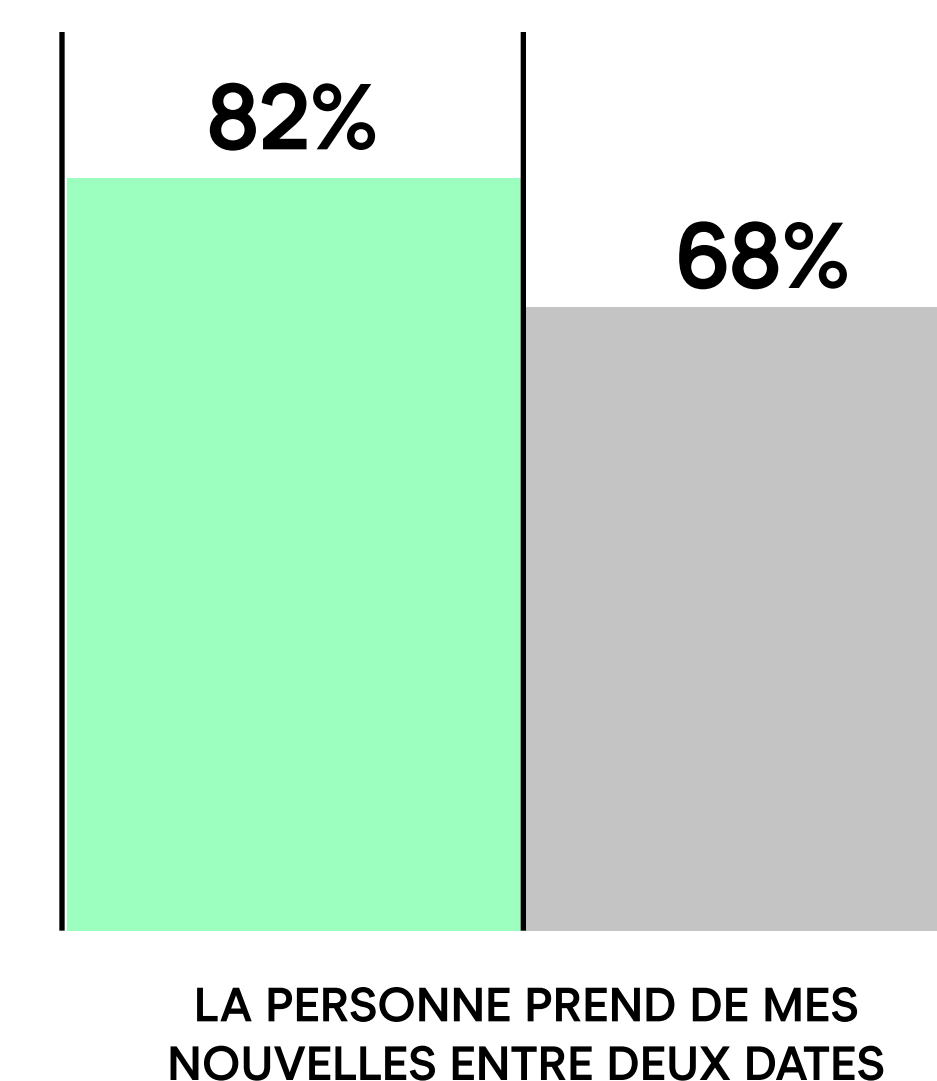
Pas de « mixed signals »

Il existe une vision du dating gay qui le résume à beaucoup de confiance en soi et zéro vulnérabilité. Les données racontent pourtant une autre histoire. Pour les hommes gays, savoir qu'on peut compter sur l'autre ne tue pas le désir : cela permet au contraire de mieux le lire. Le potentiel se joue autant dans l'étincelle du premier date que dans les rendez-vous que l'on propose — et que l'on maintient.

Parmi les actions suivantes, lesquelles, de la part d'une personne que vous commencez à dater, vous aident à vous sentir moins anxieux ?



Qu'est-ce qui vous fait vous sentir désiré émotionnellement au début d'une relation ?



Ces petits gestes répétés

Les « PDC » se jouent loin des regards. Ces preuves existent entre deux dates : un texto sans raison particulière, un détail dont l'autre s'est souvenu, une petite attention qui dit simplement : "j'ai pensé à toi". Ce ne sont pas de grandes étapes ni de grands mots.

Ce sont de petits gestes qui donnent corps aux vraies connexions.



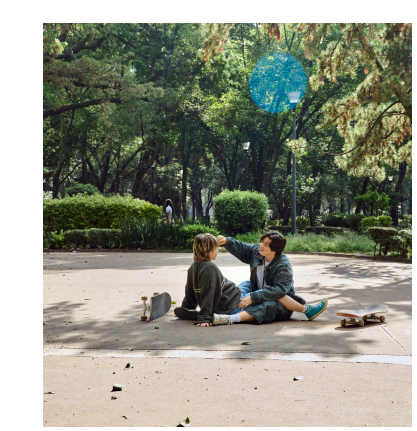
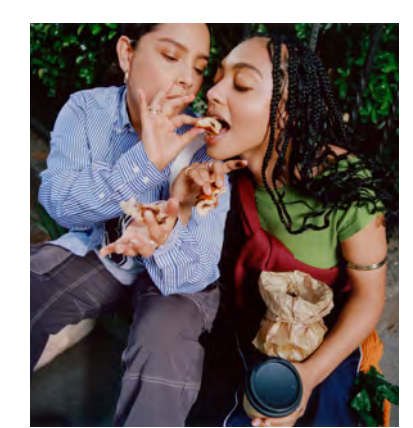
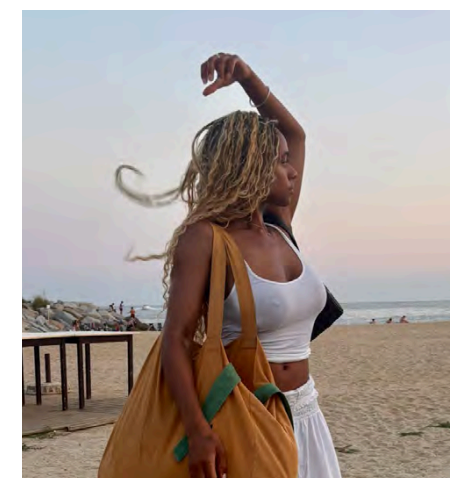
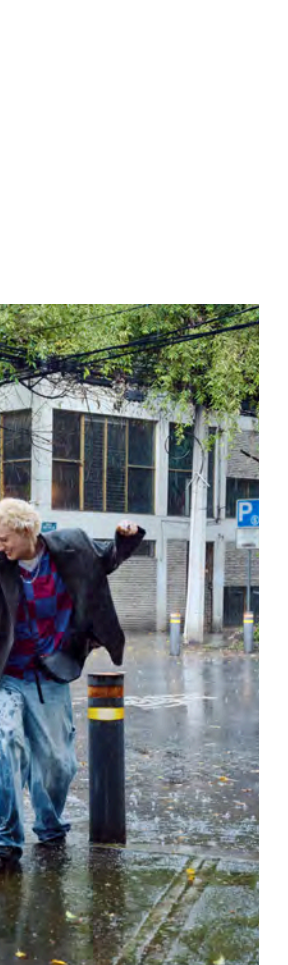
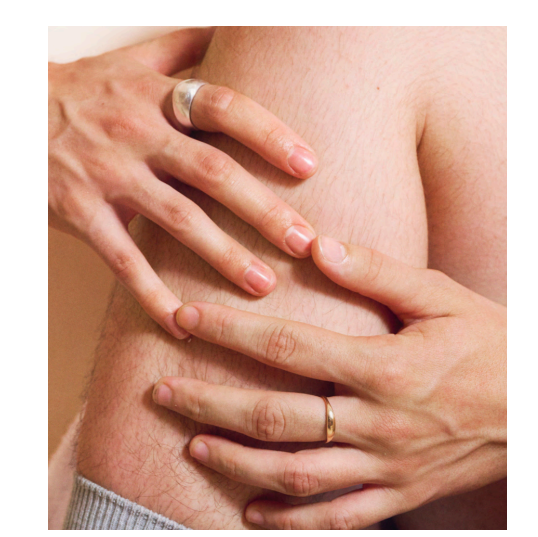
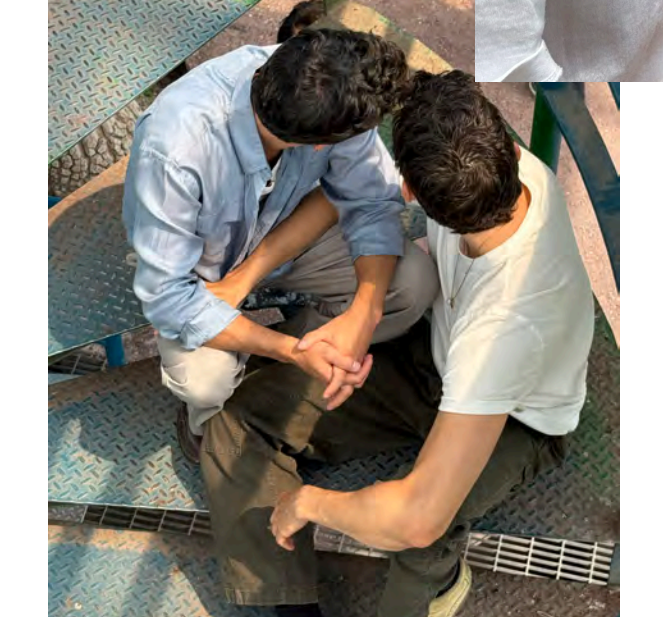
LINDA BELKACEM
@LETSCOOKTONITE
ELLE/ELLE, 35 ANS, FR

« J'adore qu'on m'envoie des messages pour me souhaiter bonne journée ou bonne nuit, et quand l'autre partage avec moi des moments de sa journée, en photo ou en vidéo. Le fait de me parler de ses préoccupations, et qu'on puisse en discuter ensemble, compte beaucoup aussi. J'aime sentir que, naturellement, au fil de sa journée, cette personne a pensé à moi — pas seulement parce qu'elle a réagi à ma story. J'ai besoin que ça reste personnel. Et quand on se voit, j'apprécie aussi les petites attentions, comme le fait qu'on m'apporte mon dessert préféré. Ça montre que la personne me connaît vraiment et s'est souvenue de ce que j'aime. »



SAM COTTET
@APPLE.MOI.SAM
IL/LUI, 31 ANS, FR

« M'apporter par surprise des cinnamon rolls vegan — l'une de mes pâtisseries préférées. M'envoyer un message d'encouragement avant un shooting important. Proposer de m'accompagner à un rendez-vous difficile. Être disponible pour un appel ou pour passer du temps ensemble un jour où je ne vais pas super bien. Il y a tellement de petites attentions qui peuvent faire la différence. »



Quand la vie



s'en mêle :



Rester présent·e

LOGAN URY (ELLE/ELLE)
DIRECTRICE DES SCIENCES
RELATIONNELLES CHEZ HINGE



malgré tout

« Le dating survient au milieu de tout le reste : les échéances professionnelles, la famille, les engagements, les semaines qui filent sans qu'on les voie passer. Vous ne pourrez pas offrir le même niveau de constance en permanence.

Personne ne le peut. Ce qui compte, c'est de le verbaliser : je ne pourrai pas être présent·e comme je le voudrais. Là où la clarté pose les bases de la confiance, le silence la fragilise. »

Voici comment communiquer quand la vie prend le dessus :

« J'annule parce que je n'ai vraiment pas une minute à moi cette semaine. »

Prévenez l'autre dès que possible pour lui permettre de s'organiser autrement. Si la personne vous intéresse, montrez-le en proposant une autre date : « Je ne peux pas jeudi, mais je suis libre dimanche — tu es dispo ? » Une annulation sans alternative peut facilement être lue comme une manière indirecte de prendre ses distances.

« J'ai été complètement surmené·e au travail et j'ai disparu pendant quelques jours. »

Reconnaissez-le. « Désolé·e pour ce silence. Ça a été très intense au travail cette semaine. C'est derrière moi maintenant, et j'aimerais vraiment te voir. Un verre demain ? » Ce qui est important, c'est que ça ne se transforme pas en habitude. Si vous savez que vous allez être moins disponible, dites-le avant de disparaître : « J'ai des ami·e·s qui viennent chez moi ce week-end, je vais être très occupé·e. Je te réécris dans quelques jours. » Vous n'avez pas besoin d'être disponible en continu ; l'important, c'est de prévenir.

« Quand je suis stressé·e, j'ai tendance à me fermer. »

Dites-le au troisième date, pas après votre troisième disparition. Si vous ne nommez pas vos propres schémas, l'autre en tirera ses propres conclusions — et ça ressemblera souvent à : « iel n'est plus intéressé·e ». Quand l'autre comprend ce que votre silence signifie, iel n'a plus besoin d'essayer de l'interpréter.

Réponse de l'expert·e

« Comment faire la différence entre quelqu'un qui souhaite sincèrement construire une relation et quelqu'un qui apprécie simplement l'attention ou l'expérience du dating ? Dans l'univers du dating gay, en particulier, il peut être difficile de décoder les intentions de l'autre. J'aimerais avoir des conseils pour reconnaître les signes d'un véritable investissement émotionnel, par opposition à quelqu'un qui est simplement de passage. »

Question d'un·e utilisateur·ice



MOE ARI BROWN, EXPERT LOVE & CONNECTION CHEZ HINGE (IL/IEL)

« Quand je lis cette question à propos de l'intérêt sincère, j'y perçois aussi une interrogation plus profonde : comment savoir si une connexion va durer ? Au début d'une relation, il n'existe aucune garantie, aussi intéressée qu'une personne puisse paraître. Mais voici une manière intéressante d'approcher la relation.

Pour savoir si un simple intérêt peut évoluer vers un investissement plus profond, regardez si cet intérêt se confirme à plusieurs niveaux. Est-ce que la personne le verbalise clairement ? Est-ce que vous le sentez dans sa façon d'être ? Est-ce que cela se voit dans ses gestes, son ton, sa curiosité envers vos attentes et vos envies ? Quand l'intérêt n'est plus uniquement verbal, mais se retrouve dans toute la manière d'être de l'autre, il cache souvent quelque chose de plus solide — même si rien ne garantit qu'il durera toujours.

Mon conseil pour clarifier davantage la situation : interrogez aussi votre manière de montrer votre intérêt. L'autre personne peut-elle comprendre ce que vous ressentez et ce que vous cherchez ? Prenez les devants, exprimez clairement ce que vous voulez. Sa réaction vous en apprendra beaucoup sur ses propres intentions. Si l'autre sait nommer ce qu'il veut ou le laisse transparaître dans ses actes, c'est un bon départ.

DONNÉES

Plus de
de clarté

aujourd'hui

plus
de visibilité

sur demain

95%

des utilisateur·ice·s de Hinge
— hétérosexuel·le·s comme
LGBTQIA+ — déclarent que
se sentir désiré·e·s sur le plan
émotionnel leur donne envie
d'envisager une relation sur
le long terme.

En 2026, la clarté ne freine pas l'alchimie : elle est ce qui la rend possible.



L'alchimie, en toute clarté

Pour les personnes LGBTQIA+, le dating s'accompagne souvent d'une plus grande part d'incertitude : le chemin est moins balisé, il faut parfois évaluer davantage d'éléments avant même de pouvoir tenir une main en public, et plus de preuves concrètes sont nécessaires pour que la confiance s'installe. Mais cette incertitude transforme aussi la manière dont la relation se construit.

Les anciens codes du dating, qui invitaient à ne pas paraître « trop disponible », perdent du terrain. Aujourd'hui, exprimer clairement ce que l'on ressent, être présent·e et offrir de la constance et de l'attention sont au contraire perçus comme des preuves d'intérêt sincère.

À une époque où beaucoup de choses semblent instables, savoir où l'on se situe avec quelqu'un devient plus essentiel que jamais. La clarté relationnelle n'est plus seulement une façon de se rassurer : se sentir choisi·e, compris·e et en sécurité devient le socle même de la relation.

Méthodologie



Les rapports D.A.T.E. de Hinge sont produits par Hinge Labs, une équipe interne de chercheur·euse·s titulaires d'un doctorat et d'expert·e·s en sciences du comportement, dont la mission est de produire des enseignements fiables sur le dating moderne, fondés sur la recherche et les données. En janvier 2026, l'équipe a interrogé plus de 31 000 personnes à travers le monde, parmi lesquelles des utilisateur·ice·s LGBTQIA+ et hétérosexuel·le·s. En combinant méthodes quantitatives et qualitatives, Hinge Labs étudie ce qui favorise des relations épanouissantes — et met ces enseignements au service d'une application de rencontre plus efficace.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR L'ÉTUDE COMPLÈTE,
CONTACTEZ PRESSE@HINGE.CO

