



**HAL**  
open science

## Couples, histoires d'un soir, "sexfriends" : diversité des relations intimes des moins de 30 ans

Marie Bergström, Florence Maillochon, Equipe Envie

### ► To cite this version:

Marie Bergström, Florence Maillochon, Equipe Envie. Couples, histoires d'un soir, "sexfriends" : diversité des relations intimes des moins de 30 ans. Population et sociétés, 2024, 623, pp.1-4. 10.3917/popsoc.623.0001 . hal-04616923

**HAL Id: hal-04616923**

**<https://hal.science/hal-04616923v1>**

Submitted on 19 Jun 2024

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NoDerivatives 4.0 International License

# Population & Sociétés

## Couples, histoires d'un soir, « sexfriends » : diversité des relations intimes des moins de 30 ans

Marie Bergström\*, Florence Maillochon\*\* et l'équipe Envie\*\*\*

Chez les jeunes adultes, la vie affective peut prendre des formes multiples. Quelle est la nature des relations à ces âges ? Comment se rencontre-t-on ? Quand se dit-on amoureux ou amoureuse ? Combien ont un « crush » ? L'enquête Envie livre ses premiers résultats sur les relations intimes de plus de 10 000 jeunes de 18 à 29 ans.

Ces dernières décennies se sont caractérisées par un « allongement de la jeunesse », c'est-à-dire le report d'un certain nombre d'événements comme la fin des études et l'accès au premier emploi stable, mais aussi la première cohabitation conjugale et l'arrivée du premier enfant [1]. La vingtaine est ainsi devenue une période d'expérimentation relationnelle au cours de laquelle les jeunes ne pensent pas forcément à « s'installer ». En démographie et en sociologie, on parle d'une « jeunesse sexuelle » [2]. En quoi consiste-t-elle ? Quelles formes prend aujourd'hui la vie affective et sexuelle des jeunes adultes ?

L'enquête Envie (Ined, 2023) est la première en France à s'intéresser spécifiquement à la sexualité des 18-29 ans (voir encadré). Elle explore de manière originale la variété de leurs relations intimes dans les 12 mois précédant l'enquête.

### Quatre jeunes sur cinq ont connu au moins une relation dans l'année

Entre 18 et 29 ans, les relations intimes sont diverses : aux « relations de couple » (cohabitant ou non) et aux « histoires d'un soir » s'ajoutent d'autres types de relations, qui ne correspondent ni au couple ni aux histoires d'un soir et que les jeunes qualifient de diverses manières (« sexfriend », « plan cul », « amitié avec un plus », « flirt », « aventure », etc.) et que nous appellerons par la suite « relations suivies ». Au total, quatre jeunes adultes sur cinq (79 %) ont connu au moins un de ces

trois types de relation au cours des 12 derniers mois. Certains ont connu deux, voire les trois types (19 %), mais la majorité n'en ont connu qu'un seul (60 %), c'est-à-dire soit un ou plusieurs couples, soit une ou plusieurs histoires d'un soir, soit une ou plusieurs relations suivies. Enfin, 21 % des jeunes adultes n'ont connu aucune de ces relations dans l'année. C'est plus souvent le cas des hommes (24 %) et surtout des personnes non binaires (38 %) que des femmes (17 %).

### Couples, histoires d'un soir et relations suivies

Le couple reste la forme relationnelle dominante (tableau 1). Deux tiers des jeunes adultes déclarent avoir été en couple dans les 12 derniers mois, que cette relation soit terminée ou toujours en cours au moment de l'enquête. Cependant, la conjugalité entre 18 et 29 ans est peu « installée » et rarement institutionnalisée. Parmi les personnes ayant été en couple dans l'année, un peu moins d'un tiers ont cohabité avec leur partenaire, 9 % ont été en couple pacsé et 7 % en couple marié. À cet âge, la conjugalité déclarée repose surtout sur un attachement d'ordre sentimental, sans doute car les engagements matériels et institutionnels sont moindres. Une large majorité de jeunes adultes en couple se dit ainsi « très » amoureuse ou amoureux de leur conjoint (77 %) ou « plutôt » amoureuse ou amoureux (17 %), et rares sont celles et ceux se disant « pas du tout » ou « pas vraiment » amoureuse ou amoureux (6 %).

Parmi les jeunes de 18 à 29 ans, 21 % disent avoir connu une histoire d'un soir au cours des 12 derniers mois. L'expérience est particulièrement courante parmi les personnes ayant vécu une séparation dans l'année. La période post-rupture est propice aux relations éphémères qui permettent de tourner la page et de « passer à autre chose » [3]. Une histoire d'un soir vient

\* Institut national d'études démographiques.

\*\* CNRS, Centre Maurice Halbwachs.

\*\*\* L. Amilhat, Y. Amsellem-Mainguy, M. Bouchet-Valat, M. Bozon, R. Breda-Popa, G. Charrance, P. Cochet, T. Fantoni-Decayeux, C. Hemmer, M. Lapine, T. Lejbowicz, M. Lenouvel, R. Lévy-Guillain, A. Muller, P. Mullner, I. Parizot, R. Philit, D. Rahib, W. Rault, A. Régnier-Loilier, M. Trachman et D. Trawale.

rarement seule, contrairement aux deux autres relationnels. Celles et ceux en ayant fait l'expérience au cours des 12 derniers mois en ont généralement vécu plusieurs – deux (21 %), trois à cinq (27 %) ou six et plus (20 %) – plutôt qu'une seule (32 %). Brèves et plurielles, elles se définissent aussi par un certain détachement. Lorsque l'on interroge les jeunes adultes sur leurs éventuels sentiments amoureux envers leur partenaire d'un soir, la plupart se disent « pas du tout » amoureuse ou amoureux (65 %) ou « pas vraiment » (21 %) et rarement « plutôt » ou « très » amoureuse ou amoureux (13 %). Dans ce type de relation, la distance vis-à-vis du sentiment amoureux est manifeste, et ce autant pour les femmes et les hommes qui en ont fait l'expérience : c'est une manière de lui donner une place limitée dans la vie affective.

La troisième catégorie de relations, dites suivies, se distingue des couples sans pour autant être des histoires d'un soir. Si les termes utilisés pour les nommer diffèrent, elles partagent le fait d'être bien plus brèves que les couples mais plus longues que les histoires d'un soir. Le sentiment amoureux est beaucoup plus souvent absent dans ces relations en comparaison avec le couple, mais il est tout de même plus fréquent que dans les histoires d'un soir : les jeunes sont rarement « très » (9 %) ou « plutôt » amoureuse ou amoureux (20 %), et plus souvent « pas vraiment » (33 %) ou « pas du tout » (37 %) amoureuse ou amoureux de leur partenaire, sans différence de genre notable. Au total, 15 % des jeunes adultes ont connu ce type relationnel.

### Les lieux de rencontre: études, bars et applications

Les différentes relations sont associées à des sociabilités et des géographies de rencontre différentes : les lieux dans lesquels se forment les couples ne sont pas tout à fait les mêmes que ceux où se rencontrent les partenaires d'un soir par exemple (figure 1).

Les lieux d'études et de travail restent un espace de rencontre majeur, notamment pour les couples [4]. Parmi les personnes ayant connu une relation conjugale dans les 12 derniers mois, 34 % ont rencontré leur conjoint dans un espace associé à leur activité professionnelle ou étudiante. La proportion est semblable pour les relations suivies (31 %) mais bien moindre pour les histoires d'un soir (18 %). Partager le lieu de travail ou d'études veut aussi dire partager des connaissances, et implique de se revoir souvent, ce qui n'est pas forcément souhaité dans le cas des rencontres éphémères.

Les lieux publics sont également propices aux rencontres : surtout les bars, les boîtes de nuit, les concerts et les festivals mais aussi, dans une moindre mesure, la rue, les commerces et d'autres espaces publics. C'est particulièrement le cas des histoires d'un soir. Parmi les personnes ayant connu ce type de relation dans les 12 derniers mois, 30 % ont rencontré le partenaire en question dans un lieu public, souvent festif. Pour celles ayant été en couple ou en relation suivie, les proportions sont moindres et semblables : 23 % et 21 % respectivement.

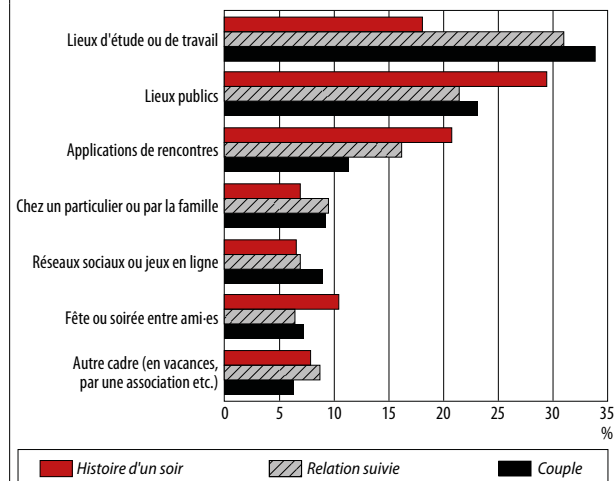
Les applications de rencontres sont devenues un mode de rencontre important sans être le plus courant, contrairement à ce que suggèrent certains discours médiatiques. Les relations qui s'y engagent sont plus souvent passagères : 21 % des jeunes adultes ayant connu une histoire d'un soir dans les 12 derniers mois ont rencontré leur partenaire via une application de

**Tableau 1. La diversité relationnelle selon le genre (%)**

	Hommes	Femmes	Personnes non binaires	Ensemble	
				%	effectifs
<b>Au moins une relation dont...</b>	<b>76</b>	<b>83</b>	<b>62</b>	<b>79</b>	<b>8 369</b>
une relation de couple (cohabitante ou non)*	60	72	52	66	6 966
une histoire d'un soir*	26	16	23	21	2 287
un autre type de relation (« relation suivie »)*	14	15	22	15	1 610
<b>Aucune relation</b>	<b>24</b>	<b>17</b>	<b>38</b>	<b>21</b>	<b>1 652</b>
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>10 021</b>

M. Bergström, F. Maillolchon, l'équipe Envie, *Population & Sociétés*, n° 623, juin 2024, Ined.  
**Lecture** : 72 % des femmes contre 60 % des hommes et 52 % des personnes non binaires déclarent avoir eu une relation de couple au cours des 12 derniers mois.  
 \* Catégories non exclusives.  
**Source** : Envie, 2023, Ined. Données pondérées.

**Figure 1. Cadres de rencontre selon le type relationnel (%)**



M. Bergström, F. Maillolchon, l'équipe Envie, *Population & Sociétés*, n° 623, mai 2024, Ined.  
**Lecture** : Parmi les personnes ayant été en couple au cours des 12 derniers mois, 34 % ont connu leur partenaire dans le cadre des études ou du travail.  
**Source** : Enquête Envie, Ined, 2023. Données pondérées.

rencontres. La proportion est moitié moindre pour les personnes en couple (cohabitantes ou non), parmi lesquelles seules 11 % ont connu leur partenaire par ce biais. Les relations suivies sont, elles, dans une position intermédiaire : 16 % des répondant-es ont rencontré leur « sexfriend », leur « plan cul régulier » ou un autre partenaire de ce type via une application. Réunissant de nombreux jeunes et autorisant une certaine discrétion, ces plateformes sont fortement associées – dans les esprits comme dans les faits – aux rencontres « sans lendemain », sans pour autant s'y limiter.

S'ajoutent à ces contextes de rencontres, d'autres plus minoritaires comme les soirées entre ami-es, les réseaux sociaux ou les jeux en ligne, les domiciles (chez soi, chez un-e ami-e ou chez le ou la partenaire) ou la famille. Ces autres contextes ne dépassent jamais 10 % mais témoignent de la diversité des modes de rencontres des jeunes adultes.

## Des jeunesse contrastées

Les femmes sont plus nombreuses que les hommes et les personnes non binaires à avoir été en couple dans les 12 derniers mois, tandis que les histoires d'un soir, davantage associées au célibat, sont plus fréquemment rapportées par les hommes et personnes non binaires (tableau 1). Les femmes déclarent autant de relations suivies que les hommes, même si les termes diffèrent pour les qualifier : les hommes parlent plus volontiers de « plan cul » que les femmes, tandis que celles-ci décrivent davantage que les hommes ces relations comme « de l'amitié avec un plus » par exemple. Les personnes non binaires sont celles qui déclarent le plus souvent des relations suivies : le questionnement du genre semble s'accompagner de celui des normes conjugales et sexuelles.

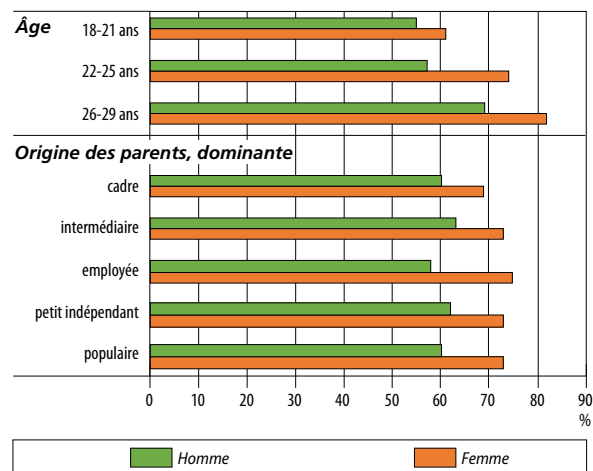
Les expériences relationnelles diffèrent également selon l'âge. La proportion de jeunes ayant connu au moins une relation dans l'année croît progressivement avec l'âge, et les types relationnels varient. Le fait d'avoir été en couple au cours de l'année est plus fréquent chez les personnes proches de la trentaine que celles ayant la vingtaine (figure 2). C'est *a fortiori* le cas de la cohabitation qui concerne une majorité des jeunes adultes qui s'approchent de 30 ans (55 % des 26-29 ans) et une petite minorité des plus jeunes (9 % des 18-21 ans). Ces chiffres confortent le recul progressif de l'âge de la première cohabitation qui s'observe depuis plus de 30 ans. Pour autant, vivre sous un même toit reste un horizon désirable : 76 % des jeunes adultes en couple non cohabitants déclarent avoir l'intention de s'installer avec leur partenaire à l'avenir. L'avance relative des femmes dans l'entrée dans la conjugalité s'explique en partie par la différence d'âge entre partenaires de sexe différent qui se maintient dans cette génération [5]. À l'inverse des situations de couples, les histoires d'un soir, et dans une moindre mesure les relations suivies, sont plus souvent rapportées par les personnes de 18-25 ans (figure 3).

L'origine sociale joue un rôle variable suivant le type de relations et le genre. La proportion d'hommes qui déclare avoir été en couple au cours des 12 derniers mois diffère peu selon leur milieu d'origine, et parmi les femmes, seulement celles issues de familles de cadre se distinguent par une moindre expérience de la conjugalité dans l'année. De façon plus nette, particulièrement chez les femmes, la proportion de jeunes adultes ayant connu une histoire d'un soir au cours des 12 derniers mois, tout comme la proportion ayant connu une relation suivie, croissent progressivement à mesure que l'on monte dans l'échelle sociale. Les normes sexuelles se déclinent différemment selon le genre mais s'expriment aussi de façon différente entre les milieux sociaux [6].

## Entre aspirations et déceptions : les relations envisagées

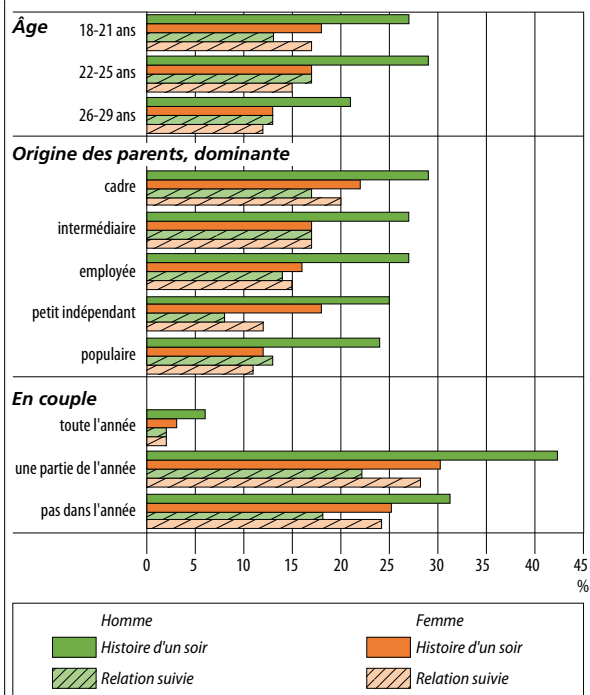
La vie affective est aussi faite d'aspirations et de déceptions, d'attentes et d'hésitations. Près d'un tiers des 18-29 ans (30 %) déclare avoir été « amoureux/amoureuse ou intéressé-e par quelqu'un » dans les 12 derniers mois avec qui « il ne s'est rien passé physiquement ». Les personnes ayant connu cette expérience disent majoritairement (62 %) n'avoir été amoureuses ou intéressées que par une seule personne dans l'année, ce qui indique qu'il s'agit d'un intérêt plutôt électif et moins souvent d'un « crush », c'est-à-dire une attirance secrète plutôt

Figure 2. Avoir été en couple dans l'année selon l'âge et l'origine sociale



M. Bergström, F. Maillachon, l'équipe Envie, *Population & Sociétés*, n° 623, mai 2024, Ined.  
Source : Enquête Envie, Ined, 2023. Données pondérées.

Figure 3. Histoires d'un soir et relations suivies selon l'âge, l'origine sociale et le fait d'être en couple



M. Bergström, F. Maillachon, l'équipe Envie, *Population & Sociétés*, n° 623, mai 2024, Ined.  
Lecture : 42 % des hommes et 30 % des femmes qui ont été en couple une partie de l'année ont connu une histoire d'un soir au cours des douze derniers mois.  
Source : Enquête Envie, Ined, 2023. Données pondérées.

éphémère [7]. Il s'agit de ce qu'on pourrait appeler des relations envisagées. Elles s'accompagnent d'un sentiment amoureux relativement important, présent dans presque un cas sur deux. Les lieux d'études ou de travail sont les premiers lieux de rencontre (46 %), suivis des lieux publics (21 %), tandis que les applications de rencontres occupent une place très secondaire (5 %). Autrement dit, les désirs et les sentiments se dirigent principalement vers des personnes que les jeunes croisent dans leur vie de tous les jours, dont des connaissances ou des amies à qui l'on n'ose pas toujours avouer ses sentiments.

Les relations envisagées sont nettement plus fréquentes chez les plus jeunes (37 % des 18-21 ans contre 24 % des 26-29 ans). Elles concernent plus souvent les personnes non binaires (51 %) et les hommes (36 %) que les femmes (24 %). Ces différences sont liées au fait que les célibataires évoquent plus souvent ce type d'expérience que les personnes en couple. Par ailleurs, ces relations envisagées n'ont pas la même signification dans les deux cas. Pour les personnes en couple, elles s'accompagnent très rarement d'un sentiment d'amour, contrairement aux personnes se disant célibataires, chez qui celui-ci est plus présent. Ce qui est de l'ordre plutôt du fantasme pour les un-es s'apparente davantage à des aspirations conjugales non encore réalisées, ou qui ont déjà échoué, pour les autres.

\*\*\*

En attendant l'installation conjugale et familiale – qui est désormais plus tardive mais pas pour autant rejetée – les jeunes adultes vivent différentes formes de relations intimes. Cette diversité relationnelle s'oppose aux discours convenus, tant ceux qui présagent « la mort du couple » que ceux annonçant une génération « *no sex* » devenue prude ou prudente. La jeunesse contemporaine est au contraire un moment relationnel intense. Le couple y occupe une place centrale mais coexiste avec des histoires éphémères et des relations qui brouillent les frontières entre amitié et sexualité.

## Références

- [1] Buchmann M.C., Kriesi I. 2011. Transition to adulthood in Europe. *Annual Review of Sociology*, 37, 481-503. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-081309-150212>
- [2] Toulemon L. 2008. Entre le premier rapport sexuel et la première union : des jeunesses encore différentes pour les femmes et pour les hommes. In Bajos N., Bozon M. (dir.), *Enquête sur la sexualité en France. Pratiques, genre et santé* (p. 163-195). La Découverte.
- [3] Giraud C. 2017. *L'amour réaliste. La nouvelle expérience amoureuse des jeunes femmes*. Armand Colin.
- [4] Bozon M., Rault W. 2012. De la sexualité au couple. L'espace des rencontres amoureuses pendant la jeunesse. *Population*, 67(3), 453-490. <https://doi.org/10.3917/popu.1203.0453>
- [5] Bergström M. 2018. De quoi l'écart d'âge est-il le nombre ? L'apport des big data à l'étude de la différence d'âge au sein des couples. *Revue française de sociologie*, 59(3), 395-422. <https://doi.org/10.3917/rfs.593.0395>
- [6] Clair I. 2023. *Les choses sérieuses. Enquête sur les amours adolescentes*. Seuil.
- [7] Détrez, C., Banning, O., Barbier, S., Dossa, C., Errate-Piper, S. & Yzern, B. 2023. Le crush : une nouvelle éducation sentimentale. *Réseaux*, 6(242), p. 51-88. <https://doi.org/10.3917/res.242.0051>

## Encadré méthodologique

L'Enquête sur la vie affective des jeunes adultes (Envie, Ined, 2023) est une enquête par questionnaire réalisée au téléphone en 2023 auprès d'un échantillon représentatif de 10 021 individus âgés de 18 à 29 ans et vivant en France hexagonale<sup>(1)</sup>. Elle comble le manque de données récentes sur la sexualité à cette période de la vie, l'enquête ACSJ de 1994 portant sur les personnes mineures de 15 à 18 ans et l'enquête CSF de 2006, dédiée aux 18-69 ans, ne permettant pas de creuser les enjeux spécifiques de la jeunesse. L'échantillon a été constitué par génération aléatoire de numéros de téléphones portables et la passation a été réalisée par Ipsos (voir annexe en ligne <https://doi.org/10.34847/nkl.13936341>).

L'enquête Envie adopte une perspective « relationnelle » qui ne se contente pas d'examiner les partenaires réguliers mais envisage les relations plus éphémères. Elle interroge les jeunes adultes sur leurs expériences au cours des 12 derniers mois et décrit trois types relationnels différents : les couples (cohabitants ou non), les histoires d'un soir et les relations suivies. Elle tient également compte des relations envisagées mais non réalisées, c'est-à-dire les personnes dont on a été amoureux ou amoureuse, ou par qui l'on a été intéressé-e, sans qu'il n'y ait eu de rapprochement physique. L'enquête prend aussi en considération l'élargissement récent des identités de genre. Elle compare les personnes se définissant comme homme ou femme avec – lorsque les effectifs le permettent – les personnes qui se définissent autrement, ici regroupées sous le terme de « non binaires ». Les différences selon l'origine sociale sont, elles, étudiées en mobilisant une version remaniée de la nomenclature de la « PCS ménage » des parents (voir annexe en ligne <https://doi.org/10.34847/nkl.13936341>). Cet indicateur offre un point de comparaison commun à l'ensemble des personnes interrogées, qu'elles soient en emploi ou encore en études.

(1) L'enquête fait partie de l'infrastructure de recherche LifeObs (ANR-21-ESRE-0037) portée par l'Ined. Elle a été financée par l'ANR, l'Injep, Santé publique France, la Cnaf et la DGCS-SDFE, et a reçu un avis d'opportunité du Cnis (n° 160/HO30) et un avis favorable de la Cnil (n° 2226211). <https://envie.site.ined.fr/>

## Résumé

Quatre jeunes adultes (18-29 ans) sur cinq ont connu au moins une relation amoureuse ou sexuelle dans l'année. Une majorité dit avoir été en couple (66 %), mais il est également fréquent d'avoir connu une histoire d'un soir (21 %) ou encore des relations suivies qualifiées par les jeunes de différentes manières (15 %). Les lieux d'études et de travail restent un espace de rencontre des couples tandis que les lieux publics et les applications de rencontre sont plus propices aux histoires d'un soir. Être en couple diffère peu selon l'origine sociale des parents mais les autres relations sont plus fréquentes pour les jeunes de milieu favorisé, en particulier les femmes.

## Mots-clés

Couple, amour, jeunesse, relations intimes, conjugalité, rencontre, sexualité, genre