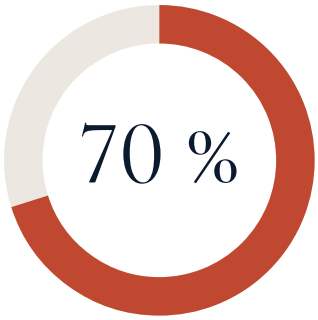
L'amour sans frontières

Femmes ukrainiennes et hommes européens après l'exode



des réfugiés ukrainiens adultes en Europe sont des femmes

Quatre ans après le plus grand exode en Europe depuis 1945, plusieurs millions d'Ukrainiens, surtout des femmes et des enfants, construisent leur avenir en Europe, et de plus en plus avec un partenaire européen. **Elles ne cherchent pas un sauveur, mais un égal sur qui compter.**

29 %

des femmes arrivées en Allemagne sans leur conjoint en 2022 se sont depuis séparées définitivement

×2,6

mariages d'hommes polonais avec des Ukrainiennes, de 2016 à 2024

21 %

des Ukrainiens pensent que le mari seul doit faire vivre la famille, contre 60 % en 2018

Trois conversations à avoir tôt

Pourquoi elle ?
Une histoire personnelle, jamais une comparaison avec d'autres femmes.

Où vivrions-nous ?
La distance comme un projet daté, pas comme une raison d'arrêter.

Un enfant à nous ?
Ce n'est pas la même question que « accueilles-tu mes enfants ? ».

Synthèse

1. **Un exode féminin, très diplômé, qui s'installe.** Environ 70 % des réfugiés ukrainiens adultes sont des femmes, et 72 % de celles et ceux qui vivent en Allemagne ont un diplôme du supérieur. Moins de la moitié comptent rentrer.
2. **La guerre a brisé beaucoup de couples.** En Allemagne, 29 % des femmes arrivées sans leur conjoint en 2022 se sont depuis séparées définitivement.
3. **De nouveaux couples se forment par-delà les frontières.** En Pologne, les mariages entre hommes polonais et partenaires ukrainiennes sont passés de 782 en 2016 à 2 013 en 2024, premier groupe des mariages de Polonais avec un conjoint étranger.
4. **L'amour est recherché comme un point d'ancrage.** En Ukraine, 72 % disent que l'amour apporte de la stabilité en temps de guerre. La stabilité et la sécurité sont la qualité que les femmes de notre enquête citent le plus.
5. **L'image de « l'épouse ukrainienne traditionnelle » s'efface.** Entre 2018 et 2022, la part d'Ukrainiens qui pensent que le mari seul doit faire vivre la famille est tombée de 60 % à 21 %.
6. **Des talents gâchés.** Médecins, enseignantes et ingénieures travaillent bien en dessous de leurs qualifications, freinées par la langue et la reconnaissance des diplômes. Les femmes que nous lisons parlent de leur prochain projet professionnel, pas de rester au foyer.
7. **Les médias ont construit un mythe.** La presse allemande a présenté les réfugiées ukrainiennes en migrantes « Mary Poppins », reconnaissantes et travailleuses. Beaucoup de femmes redoutent les hommes qui attendent une épouse docile.
8. **Trois conversations gagnent à être menées tôt :** pourquoi il cherche une Ukrainienne, comment gérer la distance, et si l'un ou l'autre veut des enfants. Chez Adorée, nous voyons les femmes plus prêtes à franchir la distance que les hommes qui leur écrivent.

Un exode féminin qui s'installe

Les Ukrainiens qui ont fui en 2022 étaient très majoritairement des femmes avec enfants, et la plupart restent aujourd'hui. Les hommes en âge de combattre ne pouvaient pas partir : environ 70 % des réfugiés adultes dans les pays d'accueil européens sont des femmes (OCDE, 2023). Le Centre for Economic Strategy de Kyiv estime que 5,6 millions d'Ukrainiens se trouvaient encore à l'étranger en janvier 2026, surtout en Allemagne et en Pologne, et que seuls 43 % comptent rentrer, presque tous seulement une fois la guerre terminée (CES, 2026).

Ce ne sont pas les réfugiés qu'imaginaient beaucoup d'Européens. Dans la grande enquête allemande menée auprès de 11 225 Ukrainiens arrivés dans le pays, 72 % avaient un diplôme du supérieur, contre 50 % de la population ukrainienne ; 77 % des femmes avaient fui sans leur conjoint, et un tiers avaient encore un partenaire en Ukraine ou ailleurs (IAB-BiB/FReDA-BAMF-SOEP, 2023).

Le temps a fait d'un refuge provisoire une vie. En 2025, 45 % des Ukrainiens d'Allemagne prévoyaient de rester pour de bon, et un sur cinq seulement était résolu à rentrer, selon l'Institut fédéral allemand de recherche démographique (epd, novembre 2025). Ella Libanova, la principale démographe ukrainienne, ne s'attend pas au retour de plus d'un tiers des migrants de guerre, et prévient que lorsque les familles s'installent à l'étranger, ce sont « plutôt les hommes qui les rejoindront » (LB.ua, avril 2026).

Le coût est psychologique. Dans huit pays d'accueil, la moitié des réfugiés ukrainiens présentent un risque élevé de détresse ; le travail, la santé et les liens familiaux les protègent, tandis que les enfants à charge et les proches restés en zone de guerre alourdissent le poids (Szkup et al., 2026). En Pologne, trois sur quatre disent souffrir de solitude, et avoir un partenaire est associé à moins de dépression et d'anxiété (Chudzicka-Czupała et al., 2026). Chez Adorée, née de la plateforme humanitaire EU4UA, nos échanges avec des femmes qui avaient tout reconstruit revenaient sans cesse à la même idée, que nous résumons en une phrase : tout va bien maintenant, sauf qu'il manque quelqu'un.

Reconstruire une vie amoureuse après la séparation

La guerre n'a pas seulement séparé des couples par des frontières ; elle en a défait beaucoup. Parmi les Ukrainiennes arrivées en Allemagne sans leur conjoint en 2022, 29 % se sont depuis séparées définitivement, tandis qu'un peu moins d'un tiers des couples séparés se sont retrouvés en Allemagne (epd, d'après une étude du BiB, novembre 2025). En Ukraine, la psychologue Anna Chechenina observe que beaucoup de couples se séparent désormais par téléphone, sans demander le divorce : les chiffres officiels sous-estiment donc les ruptures (Rubryka).

La distance use l'amour même quand il survit. Kateryna, la jeune mère photographiée en larmes à la gare d'Odessa en mars 2022 et retrouvée par Le Monde quatre ans plus tard à Cologne, n'a revu son mari que trois fois depuis, quelques jours à chaque fois ; il a été mobilisé. « Je l'aime », dit-elle, mais sans quotidien partagé ni rituels, elle ne sent plus la connexion (Le Monde, février 2026).

L'amour n'a pas perdu sa valeur ; il est devenu un refuge. Dans une enquête de février 2026 de l'institut ukrainien Gradus, 72 % des Ukrainiens disent que l'amour leur apporte de la stabilité en temps de guerre, et 55 % que la guerre a accéléré des décisions comme emménager ensemble ou se marier (Gradus, 2026).

Les règles changent aussi. Des entretiens menés auprès de jeunes Ukrainiennes en Pologne par des chercheurs de l'université Kozminski montrent une plus grande acceptation du divorce, un mariage plus tardif, des unions plus informelles, et un désir plus fort d'indépendance financière (Kozminski Review, 2026).

Faire des rencontres dans un nouveau pays n'est pas simple, et beaucoup de femmes se tiennent loin des applications. Dans notre propre enquête auprès des femmes de la communauté EU4UA, près de six sur dix n'en ont jamais utilisé en Europe, et celles qui l'ont fait citent les hommes pas sérieux comme leur première déception.

Chez Adorée, nous y lisons une demande de sérieux, pas de vitesse : la stabilité et la sécurité sont la qualité que les femmes de notre enquête citent le plus souvent, deux sur trois. Dans les conversations, elles interrogent tôt sur les valeurs et sur le passé de l'homme. L'une a écrit que tomber amoureux ne suffit pas pour fonder une famille ; une autre veut un partenaire qui soit « aussi mon ami et mon coéquipier ».

Travail, argent et rôles de genre

L'Ukrainienne qui chercherait un homme pour l'entretenir est un cliché que les enquêtes ukrainiennes contredisent. Les mentalités ont vite évolué en Ukraine : entre 2018 et 2022, la part de ceux qui pensent qu'une femme doit faire toutes les tâches ménagères est passée de 43 % à 2 %, et celle de ceux qui pensent que le mari seul doit gagner l'argent du foyer de 60 % à 21 % (enquête Info Sapiens, rapportée par KVINFO, 2022). En 2024, 46 % des Ukrainiennes disaient rechercher activement une évolution de carrière et des postes à responsabilité (Gradus et Biasless, 2024).

À l'étranger, l'ambition se heurte à un mur. À Berlin, Iryna Kravchenko occupait un poste de cadre à la filiale ukrainienne de BNP Paribas avant la guerre ; elle aide aujourd'hui d'autres réfugiés dans leurs démarches, faute de trouver un emploi à son niveau sans expérience professionnelle allemande. Daria, venue à Berlin pour danser, dit que pour l'agence pour l'emploi, elle n'est « bonne qu'à faire le ménage » (Le Monde, février 2024). Près de Carcassonne, Yulia Solodka, avocate qui dirigeait une fromagerie artisanale en Ukraine, ne se voit proposer que du ménage ou de la cuisine, et Elena Bulavina, ancienne secrétaire dans une chaîne de télévision régionale, a commencé à la plonge et se dit aujourd'hui « presque serveuse » (Le Monde, août 2026). La langue est le premier obstacle ; la lente reconnaissance des diplômes ukrainiens est le second, et l'image idéalisée de ces femmes tend à le masquer (The Conversation, 2024). Ella Libanova note que la plupart des Ukrainiennes de Pologne travaillent désormais de façon déclarée, mais souvent en dessous de leur niveau.

Près de la moitié des femmes de notre enquête 2026 n'avaient pas d'emploi stable, et les conversations que nous lisons chez Adorée regorgent de carrières en suspens : une chercheuse en psychologie sociale dont les diplômes ne sont pas reconnus, une professeure d'anglais depuis seize ans, une ancienne animatrice de radio, une graphiste qui s'occupe jour et nuit d'une dame âgée. Aucune ne décrit cela comme la vie qu'elle veut. Elles parlent de reprendre des études, d'ouvrir un petit studio, de lancer un club de yoga en ligne, et de vouloir « travailler, gagner un peu d'argent et aider la famille ».

C'est sur l'argent que les cultures se heurtent le plus visiblement lors d'un premier rendez-vous. Dans un reportage du Monde de 2025 sur les Ukrainiens qui reconstruisent leur vie en France, la poétesse Anna Malihon décrit des rendez-vous « catastrophiques » : des hommes qui la laissent payer la moitié de l'addition, ce qu'elle qualifie de cauchemar, et d'autres qui annoncent d'emblée qu'ils ne s'engageront jamais. Son amie Natalia, professeure d'anglais de Kyiv qui travaille aujourd'hui dans une école maternelle, trouve les Français calmes et polis, mais parfois « ce n'est que des mots » (Le Monde, septembre 2025).

Notre lecture, après quatre ans à écouter ces femmes : elles ne veulent pas être entretenues, et elles ne veulent pas non plus être le seul filet de sécurité de la famille. Après des années d'incertitude sur le retour, le travail et le logement, elles cherchent un partenaire qui apporte plus de sécurité et moins d'angoisse. Cela se situe entre deux modèles européens : le chef de famille qui fait vivre le foyer, qu'elles n'attendent plus, et le strict cinquante-cinquante des additions partagées et des comptes séparés, que beaucoup lisent comme un manque d'engagement. Les hommes qui mettent en avant une vie confortable comme argument sont rarement bien reçus ; ceux qui s'intéressent à ses projets, et qui paient le premier dîner, le sont.

Distance et mobilité

Beaucoup d'Ukrainiennes vivent déjà dans un deuxième pays et sont prêtes à partir dans un troisième pour la bonne personne ; les hommes qui leur écrivent sont souvent moins prêts qu'elles à la distance. Les couples par-delà les frontières ne sont plus rares. En Pologne, des hommes polonais ont épousé des partenaires ukrainiennes 2 013 fois en 2024, contre 782 en 2016 ; les Ukrainiennes sont désormais de loin les premières conjointes étrangères des Polonais (PAP, d'après l'Office statistique polonais, 2025 ; Science in Poland, 2018).

L'horizon juridique pousse aussi à choisir. En juillet 2026, l'UE a prolongé la protection temporaire d'un an, jusqu'en mars 2028 (gouvernement ukrainien, 2026) ; interrogés sur ce qu'ils feront quand elle prendra fin, 27 % des réfugiés disent qu'ils chercheraient à s'installer ailleurs en Europe et 23 % qu'ils rentreraient en Ukraine (CES, 2026).

Chez Adorée, sept conversations sur dix relient deux pays différents. Environ la moitié des femmes de notre enquête 2026 se disent prêtes à déménager pour la bonne personne ; parmi les membres réellement en conversation, c'est trois sur quatre. Dans ces échanges, quand la distance est abordée, c'est l'homme qui la soulève en premier sept fois sur dix, et ce sont plus souvent les hommes qui s'y arrêtent : « dommage que tu vives si loin », « ne vaudrait-il pas mieux trouver quelqu'un en Allemagne ? », ou, à une femme de Dnipro, « comment imagines-tu qu'on se rencontre ? Il y a la guerre ». Les femmes répondent plus souvent que la distance n'est pas un obstacle « si deux personnes veulent vraiment se connaître », tout en fixant des limites (six mois au plus, pour l'une d'elles).

Leur mobilité est un projet, pas une impulsion. Elle compose avec l'école d'un enfant, des parents vieillissants, un emploi, parfois un attachement à l'Ukraine qui ne concurrence pas l'amour : « on peut aimer profondément un homme et rester très attachée à son pays », a écrit l'une d'elles. Quand un homme lui a demandé, dès son sixième message, si elle était prête à déménager, une autre a répondu qu'une telle décision « se prend sérieusement, pas sur un coup de tête ; il faut un sens et une perspective ». Les échanges qui ont avancé étaient concrets : un appel vidéo, puis une date, un itinéraire, une première rencontre en terrain neutre.

Une fois que l'amour s'enracine, le retour perd de son attrait. En Normandie, Irinya, qui a fui Ostroh avec ses deux filles et trois valises, a aujourd'hui un CDI et vit avec William, son compagnon français. Quand Le Monde lui demande si elle rentrera, elle répond qu'elle a son copain ici, et demande s'il

faudrait vraiment refaire les trois valises (Le Monde, septembre 2025).

Mythe ou réalité : pourquoi une Ukrainienne ?

« L'Ukrainienne parfaite », femme au foyer dévouée et toujours reconnaissante, est en grande partie une projection européenne. Lesley Pruitt et Antje Missbach ont analysé 79 articles publiés par Der Spiegel et Die Zeit pendant la première année de la guerre. Le récit dominant présentait les Ukrainiennes comme des invitées bienvenues : familières, européennes, diplômées, travailleuses, reconnaissantes, mères protectrices partageant les valeurs de leurs hôtes, et appelées à rentrer chez elles à la fin de la guerre. Les chercheuses le comparent à Mary Poppins, la nounou qui arrive avec le vent, « parfaite en tout point », et repart une fois la famille plus heureuse (Pruitt et Missbach, Journal of Ethnic and Migration Studies, 2023). Deux détails comptent pour qui fait des rencontres aujourd'hui. La presse évoquait rarement les femmes sans enfants, comme si l'histoire d'une Ukrainienne ne pouvait être que celle d'une mère. Et le scénario se terminait par un départ : une invitée qui reste, travaille, tombe amoureuse et fonde une famille ici n'y avait pas sa place. Une telle idéalisation, préviennent les autrices, crée des attentes que des femmes réelles ne peuvent pas satisfaire et masque les difficultés qu'elles rencontrent.

La même projection a nourri les histoires plus sombres de 2022, quand la presse britannique a largement relayé le cas d'un hôte qui avait quitté sa compagne pour la jeune réfugiée que le couple avait accueillie, et parlé de « la face sombre » du programme Homes for Ukraine (The Week, 2022). Ces récits ont alimenté une suspicion qui suit encore les Ukrainiennes dans leur vie amoureuse.

En Pologne, le mythe a pris deux formes opposées. Dans des enquêtes menées en 2022 et 2023 auprès de 10 000 Polonais, les chercheurs Krzysztof Krakowski et Nicholas Sambanis ont constaté que les hommes décrivaient les Ukrainiennes comme de meilleures épouses, moins exigeantes, tandis que les jeunes Polonaises célibataires, surtout dans les petites villes où les femmes sont plus nombreuses que les hommes, étaient les plus froides envers les réfugiés : elles y voyaient des rivales sur le marché matrimonial (OKO.press, 2023). Au printemps 2022, une campagne de désinformation, probablement amplifiée par la propagande russe, a joué sur cette peur avec des histoires d'Ukrainiennes qui « volent les maris », tandis qu'un groupe Facebook intitulé « Polonais cherche épouse ukrainienne » réunissait quelque 17 000 membres avant d'être bloqué (OKO.press, 2022). Quatre ans plus tard, 63 % des Polonais accepteraient une belle-fille ou un gendre ukrainien : une nette majorité, mais une part en baisse depuis 2023, à mesure que les discours politiques et la désinformation attisent le ressentiment envers les réfugiés, explique Myroslava Keryk, directrice de la Maison ukrainienne de Varsovie (Le Monde, octobre 2026).

Les femmes le savent. Dans notre enquête, l'une redoutait les hommes « avec des stéréotypes stupides en tête, qu'une Ukrainienne est soumise et va les servir » ; une autre craignait qu'un homme puisse garder une femme dépendante à cause de son passeport plus fragile. Et dans les conversations d'Adorée, une question revient souvent, dès les premiers messages : pourquoi cherchez-vous précisément une Ukrainienne ?

Les réponses qui fonctionnent racontent une histoire personnelle : un homme qui a accueilli une famille réfugiée en 2022, une ancienne compagne ukrainienne, des années de bénévolat pour l'Ukraine. Les réponses qui échouent comparent : « je suis lassé des Européennes », « ici les femmes ne valorisent plus la famille ». La réponse habituelle des femmes : elles cherchent un homme, pas une nationalité. Les hommes qui arrivent avec le stéréotype ont aussi tendance à poser des questions de sélection (taille, poids, « veux-tu travailler ou rester à la maison ? »). Un échange s'est terminé par cette question de la femme : « Je suis au commissariat, ou en entretien d'embauche ? »

L'amour en traduction, l'amour en temps de guerre

La plupart de ces couples écrivent entre deux ou trois langues, avec un traducteur entre eux, et sur fond d'une guerre que l'un des deux a traversée. Les deux façonnent les malentendus.

Les recherches sur les couples interculturels décrivent des relations « largement positives », mais notent que des choses « se perdent dans la traduction » et que l'authenticité émotionnelle souffre quand les partenaires ne partagent pas une langue (Yurtaeva et Charura, 2025). Nous l'avons vu ; environ une conversation sur huit mentionne un traducteur ou une traduction. Une femme décrivait son idée du couple, dont une soirée romantique par semaine ; une fois traduit, il y a lu un programme sexuel et a répondu en ce sens. Un traducteur a changé le prénom d'un homme ; un autre homme s'est trompé de prénom et a été renvoyé, avec ironie, vers « Olga ». Des messages vocaux en français sont restés sans réponse auprès d'une femme qui ne lit que l'ukrainien. La solution est simple : choisir une langue, écrire plutôt qu'enregistrer, utiliser la traduction de la plateforme, et vérifier les phrases importantes.

La guerre est moins présente qu'on pourrait le croire : elle apparaît dans environ une conversation sur quatre parmi celles qui dépassent dix messages. Ce sont les femmes qui décident quand en parler ; six fois sur dix, ce sont elles qui l'abordent. La psychothérapeute ukrainienne Kateryna Leshchenko, qui accompagne des Ukrainiens à l'étranger depuis 2022, décrit un « syndrome du réfugié » où l'incertitude sur le retour pèse sur chaque décision, et voit dans la langue et la sécurité financière ce qui aide le plus (Vilni Media, 2024). Dans les conversations, un drone tombé sur une maison de Kyiv, un mari perdu, une fille restée au pays tiennent en une phrase ; puis la femme passe à autre chose. Quand l'une a demandé de ne plus parler de la guerre, l'homme s'est excusé et a changé de sujet, et la conversation a duré des semaines.

Deux choses se passent mal. L'insistance, ou les suppositions sur son état (« te voir sur cette appli veut dire que tu as eu une période difficile »). Et la neutralité : un homme qui a qualifié la guerre de mauvaise pour les deux camps s'est vu répondre « Donc… tu es neutre ». Pour une Ukrainienne, la question est souvent un test de valeurs, pas de géopolitique. La solidarité, en revanche, ouvre des portes : les hommes qui ont accueilli une famille ou fait du bénévolat en 2022 sont remerciés, et on leur fait confiance.

Enfants et calendriers de vie

Les Ukrainiennes et les femmes d'Europe de l'Ouest ont grandi avec des calendriers de vie différents, et la question des enfants doit être posée tôt et clairement. Avant la guerre, les Ukrainiennes avaient leur premier enfant à 26 ans en moyenne (2019), trois à six ans plus tôt que les femmes en France, en Allemagne, en Espagne ou en Italie aujourd'hui, où la moyenne se situe désormais entre 29 et 32 ans (base statistique de la CEE-ONU). La maternité en Ukraine a longtemps été « quasi universelle » : environ 4 % seulement des femmes nées au début des années 1960 n'avaient pas d'enfant au début de la trentaine, une part montée à 13 % pour celles nées dix ans plus tard (Perelli-Harris, Demographic Research, 2008).

La guerre a alourdi la question. La population ukrainienne diminue vite, et Ella Libanova résume crûment les perspectives démographiques : « il y a des gens pour mourir, mais personne pour donner naissance » (LB.ua, 2026). Pour beaucoup de femmes à l'étranger, un nouveau partenaire signifie aussi une décision sur un enfant à soi, ou sur l'éducation de ses enfants dans une nouvelle famille.

Dans les profils des membres d'Adorée, le désir d'un enfant à soi chute nettement après 43 ans, et une femme de 40 ans sans enfant espère plus souvent en avoir un qu'elle n'y a renoncé. Côté hommes, l'idée répandue selon laquelle les hommes restent ouverts plus longtemps à la paternité ne se vérifie pas : beaucoup d'hommes de plus de 50 ans considèrent ce chapitre clos. Pourtant, les enfants n'apparaissent que dans une conversation sur cinq environ. Le couple classique d'un homme de 50 ans et d'une femme de 40 ans mérite donc une conversation précoce et honnête, avec des mots qui ne laissent aucun doute : « un enfant à nous » n'est pas la même chose que « tes enfants ».

Ce qui nous rapproche

Les différences font les gros titres, mais ce que nous lisons surtout, c'est de la chaleur. La recherche est rassurante sur ce point : une méta-analyse citée par Yurtaeva et Charura (2025) montre que les partenaires de couples interculturels sont aussi satisfaits que ceux de couples de même culture, et leurs propres entretiens montrent des couples qui puisent leur force dans la curiosité, la souplesse et l'habitude de se parler, jusqu'à bâtir leur propre « troisième culture ».

Dans les conversations d'Adorée, les couples se rapprochent autour de choses ordinaires : la montagne et la mer, les marchés de Noël, un roman que les deux lisent, des recettes sans gluten comparées entre Rome et un village près de Kyiv. Les lieux créent une proximité immédiate : « Paris et Lyon me rappellent mon Odessa, sans doute parce que ce sont des Français qui l'ont construite », a écrit une femme. Les différences culturelles se racontent avec humour : une femme en Espagne a remarqué que les Ukrainiens ne s'attardaient jamais à table après le repas, et que son fils lui répond désormais qu'il est espagnol quand elle lui demande de mettre un manteau.

La presse raconte des histoires semblables. Sur le bassin d'Arcachon, l'ostréiculteur Nicolas Courbin a rencontré Viktoria lors d'un tournoi de poker ; pendant plusieurs années, ils ont vécu entre la Gironde et l'ouest de l'Ukraine, où elle habitait, et ont eu deux enfants avant de s'installer en France. Quand la guerre a éclaté, elle a accueilli des Ukrainiennes qui avaient fui ; plusieurs travaillent encore dans la cabane à huîtres du couple (Le Monde, août 2026). Près de Carcassonne, Jean-François Carrasco avait participé en avril 2022 à un convoi humanitaire du village vers la frontière polonaise, qui a ramené 42 Ukrainiens. Quelques mois plus tard, remplaçant un chauffeur absent, il a reconnu l'une d'eux, Olena Khairulina, quand elle est montée dans son bus. Ils ont échangé leurs numéros ; « mais c'est lui qui m'a recontactée », le taquine-t-elle. Ils sont aujourd'hui pacsés et vivent ensemble (Le Monde, août 2026).

Beaucoup de ces couples partagent aussi une histoire d'entraide. Depuis 2022, de nombreux foyers européens ont ouvert leur porte à des familles ukrainiennes ; EU4UA a mis à elle seule quelque 40 000 femmes et enfants en relation avec des familles d'accueil, et plusieurs des hommes que nous lisons ont eux-mêmes hébergé des familles. Les femmes les rencontrent comme des personnes qui savent déjà ce qu'elles ont traversé.

Les femmes portent aussi un regard neuf sur l'Europe, souvent reconnaissant et lucide à la fois. L'une, en République tchèque, a qualifié ses années là-bas de « transformatrices » et remercié le pays d'avoir abrité sa famille ; une autre, en Irlande, trouvait les hommes du pays étonnamment passifs en matière de rencontres. Ce que quatre ans aux côtés de ces femmes nous ont appris chez Adorée, c'est que les différences culturelles mettent rarement fin à une conversation ; la précipitation, le silence et les clichés, si.

> Les différences culturelles mettent rarement fin à une conversation. La précipitation, le silence et les clichés, si.

Guide pratique : sept exercices

Chaque exercice répond à un faux pas que nous avons vu revenir dans de vraies conversations. La plupart prennent dix minutes.

1. **Répondez à « pourquoi elle ? » avant qu'elle ne pose la question.** Écrivez trois phrases sur les raisons pour lesquelles vous cherchez une partenaire ukrainienne et relisez-les comme elle les lirait. Gardez ce qui parle d'elle et de votre propre histoire avec son pays ; supprimez tout ce qui la compare à d'autres femmes.
2. **Remplacez le questionnaire par une conversation.** Pour chaque question posée, partagez quelque chose de la même profondeur. Taille, poids, tâches ménagères et sexe ne sont pas des sujets de première semaine.
3. **Choisissez la langue ensemble.** Demandez-lui quelle langue elle préfère, utilisez la traduction de la plateforme, écrivez plutôt que d'enregistrer tant que vous n'êtes pas sûr qu'elle comprend, et vérifiez une phrase importante en lui demandant comment elle l'a lue.
4. **Laissez-la ouvrir et fermer le sujet de la guerre.** Reconnaissez-la en une phrase ou deux et suivez-la. Si elle change de sujet, n'y revenez pas. Si elle vous demande votre avis, répondez en personne, pas en commentateur.
5. **Faites de la distance un projet.** Avant de parler de déménagement, convenez de la prochaine étape concrète avec une date : un appel vidéo, puis une première rencontre en terrain neutre. Demandez-lui ce qui la retient là où elle vit, et dites ce qui vous retient.
6. **Parlez des enfants tôt.** Dites si vous voulez un enfant à vous et si vous accueillez les siens, avec des mots qui ne laissent pas de place au « peut-être ».
7. **Parlez de son travail comme d'un avenir, pas d'un passé.** « Qu'aimerais-tu faire ici ? » ouvre plus que « que faisais-tu en Ukraine ? ». Puis écoutez le projet.

Pour les femmes, la même liste se lit dans l'autre sens : demandez tôt ce qu'il en est de ses relations passées et de ses enfants, dites ce que la sécurité veut dire pour vous concrètement, et dites combien de temps vous pouvez tenir la distance.

Méthode et limites

Cette étude-guide croise des recherches publiées, des reportages de presse et trois sources d'Adorée : une enquête menée en 2026 auprès de 217 femmes de la communauté EU4UA, les profils anonymes des membres d'Adorée, et la lecture d'environ 170 conversations pseudonymisées entre membres, complétée par un comptage de mots-clés sur les 208 conversations où les deux partenaires ont écrit. Les sources d'Adorée décrivent des femmes et des hommes qui ont choisi un service de mise en relation sélectif ; elles sont indicatives, et non représentatives de toutes les Ukrainiennes ni de tous les Européens. Aucun membre n'est nommé, les citations sont courtes et dépouillées de tout détail identifiant, et les membres qui se sont opposés à l'analyse de leurs messages en ont été exclus. Les sources extérieures ont été lues en entier sauf mention contraire ; les experts cités travaillent en Ukraine, en Pologne, en Europe de l'Ouest, en Australie ou aux États-Unis. Cette édition n'a pas encore été relue par un universitaire indépendant.

Études, données et presse

Sources citées dans l'étude, dans leur langue d'origine.

1. Adedeji A. et al. (2025). Mental Health Outcomes Among Female Ukrainian Refugees in Germany: A Mixed Method Approach Exploring Resources and Stressors. Healthcare, 13, 259.
2. Centre for Economic Strategy (2026). Ukrainian refugees after four years abroad, fifth wave of research. https://ces.org.ua/en/ukrainian-refugees-fifth-wave/
3. Chudzicka-Czupała A. E. et al. (2026). Mental health, psychological wellbeing, and coping with stress by Ukrainian war refugees staying in Poland. Frontiers in Public Health. https://public-pages-files-2025.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2025.1731764/pdf
4. epd (4 November 2025). Ukraine-Krieg: viele Partnerschaften an Trennung zerbrochen (study by the Federal Institute for Population Research, BiB). https://www.evangelisch.de/inhalte/249178/04-11-2025/ukraine-krieg-viele-partnerschaften-trennung-zerbrochen
5. Gradus (2026). How perceptions of relationships, sex and Valentine's Day are changing. https://www.gradus.app/en/open-reports/how-perceptions-of-relationships-sex-and-valentines-day-are-changing
6. Gradus and Biasless (2024). Research on gender equality in Ukraine. https://gradus.app/en/open-reports/research-gender-equality-ukraine
7. IAB, BiB, FReDA, BAMF, SOEP (2023). Ukrainian refugees in Germany: findings from the first wave of the survey. https://www.diw.de/documents/dokumentenarchiv/17/diw_01.c.868563.de/230314-gesamtbroschuere-ukraine_englisch.pdf
8. Kozminski Review (2026). New relationship rules: how are war and emigration changing Ukrainian women's attitudes towards family? https://www.kozminski.edu.pl/en/review/new-relationships-rules-how-are-war-and-emigration-changing-ukrainian-womens-attitudes-towards-family
9. KVINFO (2022). Despite a year of war, fewer Ukrainians still support traditional gender stereotypes (Info Sapiens survey). https://kvinfo.dk/despite-a-year-of-war-fewer-ukrainians-still-support-traditional-gender-stereotypes/?lang=en
10. LB.ua (25 April 2026). Interview with demographer Ella Libanova. https://en.lb.ua/news/2026/04/25/37894_ella_libanova_ukraines.html
11. Le Monde (23 February 2024). L'Allemagne, refuge privilégié des exilés ukrainiens, by Thomas Wieder. https://www.lemonde.fr/international/article/2024/02/23/l-allemagne-refuge-privilegie-des-exiles-ukrainiens_6218170_3210.html
12. Le Monde (16 September 2025). Ces réfugiés ukrainiens qui construisent leur vie en France, by Eric Collier. https://www.lemonde.fr/societe/article/2025/09/16/ces-refugies-ukrainiens-qui-construisent-leur-vie-en-france_6641353_3224.html
13. Le Monde (22 February 2026). Derrière la célèbre photo de la gare d'Odessa, l'histoire d'une famille ukrainienne déchirée par la guerre et l'exil, by Faustine Vincent and Laurence Geai. https://www.lemonde.fr/international/article/2026/02/22/derriere-la-celebre-photo-de-la-gare-d-odessa-publiee-dans-le-monde-l-histoire-d-une-famille-ukrainienne-dechiree-par-la-guerre-et-l-exil_6667776_3210.html
14. Le Monde (18 August 2026). A Gujan-Mestras, en Gironde, les fragiles huîtres de la baraque de Viktoria et Nicolas Courbin, by Léo Bourdin. https://www.lemonde.fr/series-d-ete/article/2026/08/18/a-gujan-mestras-en-gironde-les-fragiles-huitres-de-la-baraque-de-viktoria-et-nicolas-courbin_6748733_3451060.html
15. Le Monde (30 August 2026). L'aller sans retour des familles ukrainiennes venues dans des villages près de Carcassonne, by Lionel Dangoumau. https://www.lemonde.fr/series-d-ete/article/2026/08/30/l-aller-sans-retour-des-ukrainiens-de-cazilhac-on-ne-peut-pas-revenir-donc-on-pense-a-bien-etudier-le-francais-et-a-s-integrer_6760565_3451060.html
16. Le Monde (9 October 2026). En Pologne, l'instrumentalisation des peurs nourrit les ressentiments à l'égard des réfugiés ukrainiens, by Florent Georgesco. https://www.lemonde.fr/international/article/2026/10/09/en-pologne-l-instrumentalisation-des-peurs-nourrit-les-ressentiments-contre-les-refugies-ukrainiens_6790606_3210.html

17. OECD (2023). What are the integration challenges of Ukrainian refugee women? https://www.oecd.org/fr/publications/2023/05/what-are-the-integration-challenges-of-ukrainian-refugee-women_fb465454/full-report.html

18. OKO.press (26 November 2022). Ukrainka ukradła męża? Młode Polki ofiarami dezinformacji, by Anna Mierzyńska. https://oko.press/ukrainka-ukradla-meza-mlode-polki-ofiarami-dezinformacji-dzis-widac-skutki

19. OKO.press (11 April 2023). Młode kobiety tracą serce do ukraińskiej obecności, by Julia Theus, on research by Krzysztof Krakowski and Nicholas Sambanis. https://oko.press/dlaczego-mlode-polki-uprzedzaja-sie-do-ukrainek

20. PAP (2025). More Poles get married to foreign partners, stats office reports. https://www.pap.pl/aktualnosci/more-poles-get-married-foreign-partners-stats-office-reports

21. Perelli-Harris B. (2008). Ukraine: on the border between old and new in uncertain times. Demographic Research, 19(29).

22. Pruitt L. J. and Missbach A. (2023). The making of 'Mary Poppins' migrants: analysing German discourse on displaced Ukrainians 2022-23 through fictional film. Journal of Ethnic and Migration Studies, pp. 3533-3550. https://doi.org/10.1080/1369183X.2023.2290452

23. Rubryka. Long-distance relationships in wartime, with psychologist Anna Chechenina. https://rubryka.com/en/article/long-distance-relationship/

24. Science in Poland (2018). Demographer: number of Polish-Ukrainian marriages has increased 2.5 times. https://scienceinpoland.pl/en/news/news%2C28193%2Cdemographer-number-polish-ukrainian-marriages-has-increased-25-times-recent-years

25. Szkup M. et al. (2026). Between trauma and resilience: an ecological model of the determinants of mental health among Ukrainian war refugees in Europe. Conflict and Health, 20:68. https://doi.org/10.1186/s13031-026-00812-2

26. The Conversation (2024). How German media attention idealises female Ukrainian refugees. https://theconversation.com/how-german-media-attention-idealises-female-ukrainian-refugees-228232

27. The Week (2022). The darker side to Homes for Ukraine. https://theweek.com/news/uk-news/956414/the-darker-side-to-homes-for-ukraine

28. UNECE Statistical Database. Mean age of women at birth of first child.

29. Ukrainian government (31 July 2026). EU extends temporary protection for Ukrainians until 4 March 2028. https://www.kmu.gov.ua/en/news/minsotspolityky-ievropeiskyi-soiuz-ukhvalyv-rishennia-prodovzhyty-tymchasovyi-zakhyst-dlia-ukraintsiv-do-4-bereznia-2028-roku

30. Vilni Media (2024). Refugee syndrome: the experience of a psychologist working with Ukrainians abroad. https://vilni-media.com/en/2024/08/01/syndrom-bizhentsia/

31. Yurtaeva E. and Charura D. (2025). Intercultural Romantic Relationships: How is the Love? The Family Journal. https://doi.org/10.1177/10664807251348211

À propos d'Adorée

Adorée est un club de rencontre sélectif pour les Ukrainiennes installées en Europe et les hommes européens qui cherchent une relation sérieuse. Il est né d'EU4UA, la plateforme humanitaire qui a mis quelque 40 000 femmes et enfants ukrainiens en relation avec des familles d'accueil à partir de 2022. Les profils ne sont jamais publics, chaque membre est validé par une personne, et l'adhésion est gratuite pour les femmes.

https://clubadoree.com/study/love-across-borders?lang=fr