Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 36

Rubrik: Sexualité

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La psychologie positive pour retrouver le goût de vivre

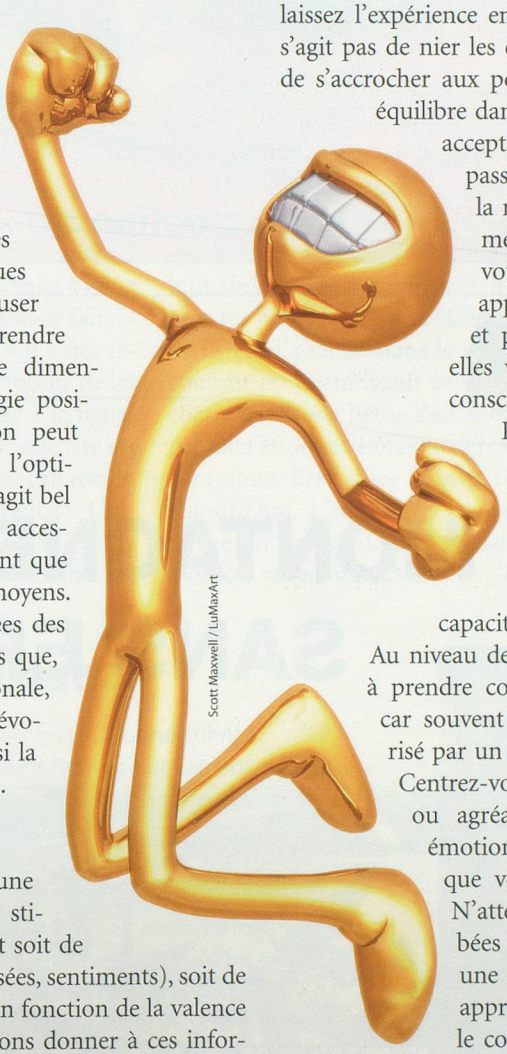
«Vous parlez souvent de passion et de plaisir. J'ai 69 ans et souvent je me demande comment vivre ça, car je n'ai jamais ressenti ces émotions. J'ai eu pris des antidépresseurs, mais ils ne faisaient que diminuer mon agressivité, mais pas de plaisir ni dans la vie et encore moins dans la sexualité. Puis-je changer?» **Marc, 68 ans, Berne**

Antoinette Liechti Maccarone, psychologue, spécialiste en psychothérapie FSP, thérapeute Imago pour couples et sexologue clinicienne à Genève.

Cher Marc,

La passion et le plaisir sont à la vie comme le sel à la nourriture, ils y rajoutent de la saveur. Vous semblez avoir traversé des épisodes dépressifs pour lesquels vous avez eu un ou des traitements. Bien que les antidépresseurs soient une béquille pour faire remonter l'humeur, ils ne donnent pas le zeste à l'existence. C'est à vous d'apprendre à le cultiver.

Alors que pendant très longtemps, la plupart des approches thérapeutiques se sont centrées sur «creuser dans le passé pour comprendre le présent», une nouvelle dimension, appelée la psychologie positive, montre comment on peut apprendre à développer l'optimisme et le bien-être. Il s'agit bel et bien d'un apprentissage accessible à tout âge pour autant que vous vous en donniez les moyens. De plus, grâce aux avancées des neurosciences, nous savons que, de par sa plasticité neuronale, notre cerveau continue à évoluer à tout âge, créant ainsi la possibilité de changements.



Scott Maxwell / LuMaxArt

Velcro et Téflon

Notre cerveau est une machine à interpréter les stimuli qui nous proviennent soit de l'intérieur (sensations, pensées, sentiments), soit de l'extérieur (évènements). En fonction de la valence émotionnelle que nous allons donner à ces informations, nous allons créer un état d'esprit et un état corporel positif, négatif ou neutre. Malheureusement, il a tendance parfois à fonctionner tel un Velcro pour les évènements négatifs et comme du Téflon pour les positifs.

Nous ne pouvons pas toujours avoir le contrôle de notre première pensée, par contre nous pouvons choisir quelle va être la deuxième. Apprenez à cultiver une vision positive: transformez les choses positives qui vous arrivent en *expériences* positives, prenez-en conscience, savourez-les, centrez-vous sur les sensations physiques et les émotions, laissez l'expérience entrer dans votre corps. Il ne s'agit pas de nier les expériences douloureuses, ni de s'accrocher aux positives, mais de trouver un équilibre dans lequel vous êtes conscient, acceptant et curieux de ce qui se passe. Des techniques telles que la relaxation, la visualisation, la méditation, entre autres aides, vous donnent des moyens pour apprendre à calmer vos pensées et par conséquent votre corps; elles vous permettent d'être plus conscient de ce qui se passe en vous.

Prenez l'habitude chaque soir de noter trois choses qui se sont bien passées en les décrivant en termes de faits, d'actions et d'émotions, cela entraînera votre capacité à ressentir de la gratitude.

Au niveau de la sexualité, entraînez-vous à prendre conscience de vos sensations, car souvent l'état dépressif est caractérisé par un émoussement des émotions. Centrez-vous sur les sensations neutres ou agréables en y accrochant des émotions positives (par ex. la pensée que votre partenaire vous aime). N'attendez pas de grandes flambées de passion, mais accumulez une série de petites étincelles en apprenant à les savourer. Faites-le comme un exercice quotidien, car c'est à travers la répétition que de nouveaux automatismes peuvent être créés. La notion de plaisir démarre avec l'appréciation de ce qui est agréable. Commencez par là, car parfois nos attentes nous jouent des pièges en dévalorisant ce que nous vivons, nous privant ainsi des bonnes choses qui sont peut-être déjà là, mais que nous ne voyons pas.