Sexualité

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2015)**

Heft 65

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Antoinette Liechti Maccarone, psychologue, spécialiste en psychothérapie FSP

J'ai envie de rencontrer à nouveau un homme (I)

«Je suis veuve depuis quatre ans et mes amis me disent que je peux encore entamer une relation, mais je ne sais pas comment faire. Je me suis habituée à être seule parce que l'idée de devoir tout recommencer m'effraie.»

Jacqueline, Bex (VD)

Chère Jacqueline,

Le veuvage est une période difficile, car il y a à vivre la tristesse liée à la perte d'un être cher avec tout le processus de deuil que cela implique, mais aussi à apprivoiser à nouveau la vie en solo alors qu'on a été habitué à être à deux. Tout le quotidien s'en voit changé, car c'est dans les petits gestes que l'absence de l'autre se manifeste le plus, non que nous soyons incapables de fonctionner, mais il y a quelque chose de profondément différent. Certaines personnes se dépêchent de trouver une nouvelle relation, ce qui peut parfois choquer l'entourage, alors que d'autres se replient sur leur veuvage, incapables de s'ouvrir à d'autres possibles après un temps normal de deuil (en moyenne deux ans). Ce repli peut être dû à un choix assumé ou à la peur, ce qui semble être votre cas.

C'est normal d'avoir peur de recommencer: vous n'avez aucune garantie de «réussite» et la comparaison avec ce que vous avez vécu avec votre mari est tentante. En même temps, vous avez aussi vu combien cela pouvait être riche et bon d'aimer quelqu'un, même si lorsqu'on le perd c'est douloureux. Ne plus aimer par peur d'avoir mal, c'est vous priver de la possibilité de revivre quelque chose de bon, même si ce sera forcément différent.

Le fait que vous vous posiez la question est un premier pas. Regardez autour de vous, prenez le risque de regarder à nouveau les hommes, de vous laisser les admirer, sans chercher à retrouver les traits de votre mari. Soyez curieuse et ouverte à la différence. Saisissez les occasions pour sourire à des hommes qui peuvent se montrer prévenants envers vous, quel que soit leur âge. Sourire n'engage à rien, mais cela vous entraîne à être dans un état d'esprit positif. Le sourire est le meilleur antidépresseur naturel et il renforce votre estime de vous.

Prenez aussi soin de vous, de votre apparence et mettez-vous en valeur. Faites-le avant tout pour vous, pour vous sentir à nouveau connectée à votre féminité. Rappelez-vous quelles étaient vos stratégies de séduction. Il faudra peut-être les remettre au goût du jour, surtout si vous vous étiez un peu assoupie dans ce domaine. Bien sûr, ça fait peur, vous aurez tous vos juges intérieurs qui viendront vous critiquer et vous décourager; observez-les, et faites-le quand même. Une femme de votre âge me disait récemment: «Je me maquille et me fais belle pour inviter la beauté dans ma vieillesse.»

Autorisez-vous de rêver à une rencontre, à vous reconnecter à ce que cela fait de séduire et d'être séduite par quelqu'un, combien c'est à la fois excitant et inquiétant, mais aussi combien cela nous fait nous sentir vivant. Si vous n'avez pas d'occasion de rencontrer des hommes, renseignez-vous sur les différentes activités qui sont proposées à des retraités. Choisissez quelque chose qui vous plait, mais bien entendu pensez à une activité qui n'est pas réservée aux femmes, car vous ne risquez pas d'y rencontrer un homme! Au final, le risque que vous allez prendre est celui de retrouver une relation, vous n'y arriverez pas forcément du premier coup, mais si vous n'essayez pas, vous n'y arriverez certainement pas.

(La suite le mois prochain)