

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 30 (2000)
Heft: 1

Artikel: Le bon équilibre du couple
Autor: Probst, Jean-Robert
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-826334>

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: 03.02.2026

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

Le bon équilibre du couple

Lorsque sonne l'heure de la retraite, la plupart des couples sont confrontés à des problèmes qu'ils ne soupçonnaient pas. Afin d'éviter des conflits, il est important de relever quatre défis qui sont: le lieu, le temps, les relations et les projets. Petit mode d'emploi pour la réussite d'une retraite à deux.

Souvent, les couples idéalisent le temps de la retraite, le comparant à une très longue période de vacances. Parfois, ils sont pris d'angoisse à l'idée de partager la vie commune 24 heures sur 24 durant des années. Soyons clairs: dans un cas comme dans l'autre, ils vont au-devant de désillusions ou d'une catastrophe. La retraite en couple, ce n'est ni le «Club Med» assuré pour la vie, ni l'enfer éternel, mais une situation qu'il s'agit d'équilibrer pour le bien des deux parties (et de leur entourage).

«Que l'on soit un homme ou une femme, on se demande: comment ça va se passer? La retraite est un sujet d'appréhension et de question-

nement.» Guy Bovet, responsable du programme de préparation à la retraite de Pro Senectute a acquis une grande expérience dans ce domaine précis. Si les gens minimisent la question de l'occupation du temps ou celle des relations et de leur identité parce qu'ils n'y sont pas encore confrontés, ils doivent s'attendre à affronter rapidement de petits problèmes qui empoisonnent la vie.

Guy Bovet précise: «Il est plutôt rare de rencontrer des couples préparés à affronter cette nouvelle situation. Parfois, cela s'exprime par des plaisanteries ou des piques, mais cela dénote toujours un sujet d'appréhension. C'est normal. Monsieur s'est épanoui à l'extérieur, Madame à l'in-

terior, ils se voyaient un petit moment le soir ou durant le week-end. Et pendant les vacances, qui sont une parenthèse, pour lesquelles on a fait des projets. La perspective de se retrouver toujours ensemble est liée à l'état d'esprit du couple et à leur capacité de communiquer.»

Deux problèmes

Il s'agit d'abord de bien définir la conformité du couple: il y a les couples unis par une certaine complicité, par l'amour ou par l'habitude. «J'en vois de toutes les couleurs, durant les séminaires de préparation à la retraite; il y a toute la panoplie. Suivant comme on a réussi sa vie de couple, la perspective de la retraite est perçue très différemment.»

Les deux principaux problèmes que représente ce passage pour les couples sont ceux des rôles à définir et du partage des tâches. Arrivé à l'heure de la retraite, Monsieur perd son travail, son statut social, peut-

SIX BONS CONSEILS POUR UNE RETRAITE RÉUSSIE

1 Le cours de préparation à la retraite doit impérativement être suivi par les maris et leurs femmes. Il faut savoir que la mise à la retraite du mari va entraîner des changements et des adaptations importantes pour l'épouse également.

2 Dans l'organisation du ménage, Madame doit laisser un certain nombre de tâches à son mari. Ne serait-ce que passer l'aspirateur, faire les courses ou ranger l'appartement. Elle n'interviendra pas, s'abstenant de critiquer sa manière de faire.

3 Attention au déracinement de la retraite. Il faut pouvoir se recréer un réseau de connaissances et d'amis, ce qui demande une certaine énergie. A défaut, on peut se retrouver dans une situation d'isolement social très dangereuse.

4 Il est judicieux, pour les personnes qui possèdent une résidence à l'étranger, de conserver un pied-à-terre en Suisse. Cela peut s'avérer très utile en cas de maladie et très important le jour où l'un des deux conjoints vient à disparaître.

5 La notion de l'espace vital est également importante. Dans l'idéal, il faudrait que chacun puisse disposer d'une pièce à soi pour bricoler, regarder la télévision ou simplement s'isoler pour lire un bon livre, sans déranger l'autre ni être dérangé.

6 Prenez garde au danger de l'aliénation. Il ne faut pas que l'un des deux conjoints tente de contraindre l'autre à sa propre gestion du temps ou de ses habitudes. Il faut laisser une large place au dialogue, aux activités de chacun et aux projets communs.

Une retraite bien organisée

«Comme j'ai une petite entreprise à mon compte, il a bien fallu préparer ma retraite, qui fut effective à la fin de l'année. Dès lors, j'ai décidé de tout remettre à mon fils, qui travaille déjà avec moi depuis quelque temps.

Il y a deux ans, j'ai fait construire un grand bâtiment qui abrite l'entreprise et comporte deux appartements: un pour mon fils, un pour nous. Avant, on vivait dans un chalet, en location, mais, dans la perspective de la retraite, j'ai tenu à profiter d'un appartement confortable et suffisamment vaste pour que ma femme et moi-même puissions bénéficier d'un espace agréable. Il faut que nous puissions aussi nous isoler lorsque nous en ressentons le besoin.

Pour le reste, je me suis organisé et je ne pense pas que j'aurai le temps de m'ennuyer. J'aurai un peu plus de temps pour aller faire de grandes balades en montagne ou pour cueillir les champignons, mes deux passions. Et puis, ma femme et moi aimons beaucoup les voyages. On a pu en faire quelques-uns durant notre vie active, mais ils étaient toujours trop courts et nous n'avions pas la possibilité de visiter les pays aussi bien que nous l'aurions souhaité.

C'est pourquoi nous allons prendre le temps de visiter, ensemble, une bonne partie de la Suisse, mais aussi l'Espagne et la Turquie, que nous avons envie de mieux connaître.

Il faut dire qu'avec ma femme Renée, on vit vraiment tout ensemble, depuis quarante ans que nous sommes mariés: on partage les dettes, les impôts, les soucis, mais les plaisirs également.

Et on espère bien profiter encore longtemps des bons moments de la vie...»

André Blatti, Les Moulins



Dessin Skyll

être aussi une certaine notion de plaisir, alors que pour son épouse, rien ne change. «Son ménage, son quotidien, c'est sa structure, ses habitudes, sa raison d'être. Si elle ne veut rien lâcher de ses tâches, son mari peut se sentir complètement exclu. Or, si Monsieur n'a pas sa place dans l'univers de Madame, il va quitter la maison le plus rapidement possible...»

En partageant les tâches du ménage, le couple gagnera un certain temps qu'il pourra mettre à profit pour vivre une ou plusieurs activités en commun.

Ce qui vaut pour les tâches ménagères vaut également pour l'espace mis à disposition du nouveau retraité. S'il n'a pas un espace bien à lui, qu'il s'agisse d'une pièce, d'une armoire, voire d'un simple tiroir, le mari aura également tendance à rechercher cet espace à l'extérieur (au café, avec les copains).

A la retraite, des couples choisissent de s'exiler à la campagne, à

l'étranger ou déménagent dans un appartement plus exigu. «Il faut penser le long terme, explique Guy Bovet. Déménager à la campagne ou à l'étranger, c'est se déraciner d'un environnement socioculturel et renoncer souvent aux transports publics. A 65 ans, cela ne pose pas de problèmes, mais vingt ans plus tard, cela peut contribuer à créer une situation d'isolement.» Le déménagement devrait intervenir au moins un an avant la retraite, voire un an après, mais pas en même temps. «Cela ajouterait un élément de stress majeur à la rupture impliquée par l'arrêt de la vie professionnelle.»

Il est important, en conclusion, de laisser une certaine autonomie à son conjoint, au niveau de l'espace et de ses relations, pour que chacun puisse s'épanouir. La confiance absolue doit également exister entre les deux conjoints. Ainsi sera gagné le défi de vivre une retraite réussie.

Jean-Robert Probst