

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 32 (2002)
Heft: 2

Artikel: Plaire à tout âge
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-828007>

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: 19.02.2026

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

Plaire

Osez séduire! Lorsqu'on prend soin de son apparence, ce n'est pas forcément pour jouer les vamps, mais pour se sentir bien dans sa peau. Et lorsqu'on se sent bien dans sa peau, c'est fou ce que tout le monde vous aime! Témoignages et conseils pour demeurer rayonnante, malgré le temps qui passe.

Fini le temps des grand-mères en noir, petites souris effacées qui devaient tout sacrifier à leur famille. Quand elles se retrouvaient seules, elles n'avaient que leurs yeux pour pleurer et bien peu de consolation, pas d'amis, pas de relations sociales, pas d'activités en dehors de leur ménage...

Les retraitées d'aujourd'hui font des voyages, du bénévolat, appartiennent à des clubs, font du sport, vont au théâtre, au concert ou à des conférences, fréquentent des cercles d'amis, qu'elles vivent seules ou en couples. Veuves ou divorcées, elles s'organisent une vie sociale bien remplie, dans laquelle elles ne comptent plus seulement sur leurs enfants pour sortir.

Certaines d'entre elles, comme Evelyne, 61 ans, rêvent de rencontrer quelqu'un avec qui couler des jours heureux. Divorcée à quarante-cinq ans d'un homme qu'elle a aimé plus de vingt ans, Evelyne s'est chargée de l'éducation de ses deux enfants, tout en reprenant un travail. Les enfants partis, Evelyne s'est offert une seconde jeunesse en voyageant le plus possible, selon ses moyens. Mignonne, soignée et pleine d'humour, elle a fait de nombreuses connaissances et parmi elles, bien sûr, quelques messieurs. «Mais ce n'est pas facile de tomber sur un homme vivable», raconte-t-elle. La catégorie des vieux garçons maniaques ou alors de ceux qui se cherchent une maman m'a toujours fait fuir», ajoute-t-elle. Mais Evelyne ne désespère pas. Elle déteste les bars où les rencontres ne sont

guère prometteuses: «La seule chose que l'on peut observer dans un bar, c'est si un monsieur est alcoolique ou non!», plaisante-t-elle. Les quelques petites annonces auxquelles elle a répondu se sont avérées décevantes, parce que certains ont la fâcheuse manie de se doter de toutes les qualités, par écrit...

Evelyne préfère les hommes cultivés, c'est pourquoi elle espère en rencontrer un au musée, ou lors d'une conférence. L'une de ses amies l'a convaincue de suivre un cours d'informatique qui lui permette d'apprendre à utiliser Internet. «Elle m'a parlé des sites où l'on peut discuter, se faire des amis, et qui sait, on peut toujours rêver...»

Se plaît à soi-même

Toujours bien coiffée, Evelyne choisit ses vêtements avec soin et se maquille légèrement. «Je me souviens d'une période difficile, vers 52 ans, où mes enfants n'étaient plus à la maison, et mon travail me pesait. Je n'avais plus goût à rien, et je ne sortais plus. Je me laissais aller, j'avais pris du poids, et je me trouvais vraiment épouvantable, alors je ne portais plus que des vêtements informes et cela me déprimait encore plus!»



Pour plaire aux autres, ne faut-il pas d'abord se plaire à soi-même?

Problèmes d'identité, de changement de vie, Evelyne s'est fait aider par un psychothérapeute. Elle a repris le sport et a maigrì. «Mais je ne savais plus comment m'habiller. J'étais restée bloquée sur une mode dont je pensais qu'elle m'allait bien. Et puis, ma fille m'a fait remarquer plusieurs

fois que les temps avaient changé, avec une certaine ironie et, mine de rien, cela m'a secouée.»

Conseils personnalisés

Evelyne avait entendu parler de cours de *relookage*, mais c'est fina-

lement une amie qui lui a indiqué l'adresse d'une conseillère en couleurs et styles pour une séance privée. «J'ai beaucoup apprécié d'être reçue par une dame de mon âge, très psychologue, et qui m'a mise en confiance. Intuitivement, je savais certaines choses, mais j'avais besoin

d'une confirmation, d'un œil neuf et qu'on s'occupe un peu de moi, qui m'étais toujours beaucoup occupée des autres!»

Irène Ryser est l'une de ces conseillères qui reçoivent quotidiennement des femmes de tous âges. «Il y a plusieurs étapes de vie où l'on ne sait plus très bien qui l'on est, remarque-t-elle. Lorsque les enfants sont petits, les femmes cherchent surtout à s'habiller pratique et n'ont guère le temps de prendre soin d'elles-mêmes. Lorsqu'ils sont plus grands, la femme-mère doit se redéfinir, se retrouver. Vers 30 ans et 50-55 ans, les femmes ont souvent besoin d'aide pour accepter les changements physiques qui surviennent.»

Pour les femmes d'un certain âge, l'une des questions qui revient souvent concerne la couleur des cheveux. Blancs, gris, colorés, que choisir? «La réponse est bien sûr individuelle, selon le style de la personne, sa couleur de peau, etc., mais personnellement, je préfère tout ce qui est naturel. Les teintures trop rousses ou trop noires accentuent les rides. Beaucoup de femmes portent très bien les cheveux gris, grâce à une jolie coupe courte et soignée. Les teintes douces peuvent aussi être magnifiques, l'important étant d'avoir une coupe dynamique, soignée et adaptée au visage. Les semipternelles permanentes ne sont pas à recommander, elles ne mettent pas en valeur la beauté naturelle de la personne, elles sont impersonnelles et ternes.» Une conseillère comme Mme Ryser fournit des indications à sa cliente pour sa coiffure, voire même l'adresse

d'une coiffeuse susceptible de réaliser une coupe plus personnelle. «La fidélité à une coiffeuse n'est pas toujours la bonne solution, constate Irène Ryser. Elle a tendance à toujours vous imposer la même tête!»

Les clientes de Mme Ryser proviennent de tous les milieux sociaux. Elles ont souvent du se conformer à des modèles pour leur habillement professionnel. Ou alors, elles se sont habillées selon la norme sociale, suivant les diktats de leur mère, de leur mari ou même parfois de leurs enfants, sans vraiment trouver leur style.

A chacune sa saison

«Le look n'est pas une affaire d'argent, soutient Irène Ryser. Lorsque l'on ne sait pas comment s'habiller, on s'achète n'importe quoi, au coup de cœur, et, généralement, le vêtement ne se coordonne avec rien, alors on le laisse au fond d'une armoire, avec un peu de mauvaise conscience! Quand on connaît ses couleurs et son style, les habits s'associent facilement et l'on fait moins d'achats impulsifs et désordonnés!» Que faire quand on a une folle envie d'orange, alors qu'on sait qu'il ne vous va guère au teint? «En hiver, on a besoin de chaleur, de couleurs



Yves Debraine/la

*Magali Noël:
les années
n'ont rien
enlevé à son
charme*

DONNER UNE BONNE IMAGE DE SOI

Elisabeth est, à 70 ans, l'une de ces femmes qui accrochent le regard. Grande, mince, les cheveux noirs tirés en une élégante queue-de-cheval, elle est toujours impeccablement maquillée. Son style classique lui assure une belle prestance, tout en inspirant un certain respect.

Veuve depuis près de quinze ans, elle n'a pas eu d'enfants, mais ne manque pas pour autant d'activités. Bridge, balades, conférences et voyages rythment sa vie. Eprouve-t-elle toujours du plaisir à plaire? «Je ne suis pas indifférente aux hommes que je croise. Je crois que je suis

toujours attirée par le même genre d'homme que dans ma jeunesse: grand, brun, plein de punch, galant. Par contre, si j'aime être soignée, plaisante à regarder, je n'ai plus envie de séduire. J'ai vécu près de quarante ans avec mon mari et j'ai l'impression que nous avons tout vécu ensemble, partagé ce qu'il y avait de plus beau, de plus riche. Nous ne nous intéressions pas forcément aux mêmes choses, mais nous étions tous deux prêts à découvrir ce qui était important pour l'autre. Mon mari a dit un jour de moi que j'étais sa fenêtre ouverte sur le

monde, et cela m'a beaucoup touchée. Je reste amoureuse de mon mari, alors je n'ai pas envie de devoir apprivoiser quelqu'un d'autre. A mon âge, j'ai envie d'investir mon énergie ailleurs. Par contre, par respect pour moi-même et les autres, je ne pourrais jamais sortir de chez moi, ne serait-ce que pour une course à faire, sans m'être maquillée et vêtue correctement. C'est ainsi que je me sens moi-même, heureuse, seule et pas solitaire. Je comprends tout à fait qu'une femme éprouve le besoin de se sentir à nouveau aimée, surtout si elle a vécu

des échecs de ce côté-là. J'imagine juste que cela ne doit pas être facile d'affronter le regard d'un homme, lorsqu'on est âgée. Je constate qu'un homme âgé peut épouser une jeune femme, sans que cela choque, tandis qu'une femme mûre accompagnée d'un homme plus jeune est immédiatement jugée. De même, lorsqu'on est une femme seule, dans un restaurant, on vous donne systématiquement la table la plus mal située. Mais cela ne me découragera pas de sortir seule!»

B.P.

fortes pour compenser la grisaille. Pourquoi ne pas en décorer la maison, en achetant des bougies ou des coussins orange vif, plutôt qu'un pull que vous n'oserez pas porter?»

Selon la théorie des couleurs, chaque type de peau et de visage correspond à une saison. A chaque saison correspond une palette de couleurs, les plus vives étant réservées au type hiver. Les tons de la palette sont variés, mais se marient parfaitement. Pourquoi est-ce si important de trouver ses couleurs? Mme Ryser nous montre quelques exemples de photos d'une même femme vêtue de rose ou de jaune: «Certaines couleurs coupent le rayonnement de la personne, lui donnent mauvaise mine et marquent ses rides, d'autres la mettent en valeur et gomment ses défauts, pour mettre en relief sa beauté naturelle.» Beauté naturelle, l'expression revient souvent. «Il ne s'agit pas de transformer chacune en top model! Il faut simplement mettre en avant ce qui existe, faire ressortir la beauté intérieure pour que la personne se sente elle-même, pleinement.»

Personnaliser le maquillage

Le maquillage est aussi un élément personnel sur lequel les femmes se posent beaucoup de questions. «Les conseils que l'on donne dans les magazines féminins s'appliquent souvent à de très jeunes femmes, aux visages parfaits. Chaque visage a ses couleurs et ses formes et le maquillage doit être très personnalisé. De plus, il change selon les modes», remarque Irène Ryser. Il n'y a rien de pire que les femmes qui se maquillent de la même manière à 20 ou à 60 ans! Lors de séances individuelles, Irène Ryser cherche le maquillage le plus adapté à la personne et le lui fait essayer, pour que la cliente puisse le reproduire chez elle. «De manière générale, avec l'âge, on a intérêt à se maquiller plus légèrement. Il faut aussi éviter les nacrés sur les paupières, par exemple, qui alourdissent et soulignent les rides. Mieux vaut un fard mat et un fond de teint léger qui unifie la peau sans l'alourdir.»

Irène Ryser anime des séminaires à Crêt-Bérard ou à Sornetan, en plus de ses rendez-vous individuels. Ces rencontres ont énormément de succès, tout comme les cours que donne

régulièrement Gabiela Stoeckli-Floreni dans plusieurs écoles-clubs Migros de Suisse romande. «Les femmes se rendent souvent malheureuses, parce qu'elles ont tendance à se comparer aux mannequins des magazines», estime Gabiela Stoeckli. Difficile dans ces conditions de garder l'estime de soi! Mon travail consiste à apprendre aux femmes à faire la paix avec leur

image.» D'ailleurs, les femmes qui fréquentent le cours «couleurs et styles» disent rarement vouloir plaire à autrui; c'est surtout avec elles-mêmes qu'elles souhaitent se réconcilier, «ce qui est le premier pas indispensable pour susciter l'intérêt de quelqu'un», ajoute malicieusement Mme Stoeckli.

D'une manière innée, chaque femme est influencée par un style ou



Annie Cordy: rire, sourire et faire rire sont autant d'atouts pour séduire



Walter Zurlinden: un exemple de séduction

par une combinaison de styles. Les six styles que présente Mme Stoeckli dans son cours sont: classique, romantique, avant-garde, sportif, artiste et euro-chic (mélange de classique et avant-garde). Tout au long d'une vie, nous conservons ce style

et «il est faux de croire que les femmes deviennent toutes classiques avec l'âge, cela ne correspondrait pas à leur personnalité». Certains styles sont plus difficiles à porter au cours d'une vie, il convient donc de les adoucir, mais sans les renier. «La

plus séductrice des femmes est la romantique, qui accorde depuis toujours beaucoup d'importance à son aspect et sait se mettre en valeur instinctivement. La sportive devra faire plus d'efforts, pour adapter ses tenues décontractées lorsqu'elle est invitée à dîner, en tête-à-tête par exemple. Les femmes avant-gardistes peuvent porter des cheveux rouges, comme Florence Henniger, lorsqu'elles sont jeunes, puis elles devraient viser un peu moins la provocation, comme Sonia Rykiel, qui a su conserver son style en l'adaptant. L'artiste a tendance à oublier ce qui lui va, simplement parce qu'une belle tunique en tissu précieux lui plaît, mais elle devrait se regarder elle et pas seulement le vêtement! Les femmes classiques ne se remettent pas souvent en question et se rassurent avec des grandes marques, peut-être devraient-elles prendre un peu de distance avec leur garde-robe, qui masque souvent leur personnalité. Le plus important pour une femme est de ne jamais se sentir déguisée, mais en pleine harmonie avec elle-même, c'est ce qui la rend belle.»

Bernadette Pidoux

Adresses: Irène Ryser, av. du Rond-Point 7, Lausanne. tél. 021/616 12 21. Gabiela Stoeckli-Floreani, route d'Aigle 47, Bex, tél. 024/463 40 37. S'adresser également aux écoles-clubs Migros.

AU JEU DE LA SÉDUCTION

Gilles est marié et heureux de l'être. Mais il a toujours aimé admirer les jolies femmes et les faire rire... Son regard sur celles-ci a-t-il changé à l'aube de la soixantaine? «Bien sûr, je pense que je suis plus tolérant qu'à 20 ans! La douceur d'un visage, le charme m'accrochent plus aujourd'hui que la perfection des formes.» Gilles décrit la séduction comme un sport et se définit avec ironie comme un «baratineur sur le retour». «Je n'ai jamais perdu l'habi-

tude de séduire, mais juste pour le plaisir de voir une jolie femme rire. Car, évidemment, l'essentiel est de la faire rire! C'est gratifiant d'amuser une femme, d'engager une conversation; ensuite stop, je ne vais pas plus loin, et comme je suis très complice avec ma femme, je lui raconte tout et cela nous amuse.» Séduit-on de la même manière à 20 qu'à 60 ans? «Je connais mes limites, je sais que je ne peux plus me lever précipitamment pour ramasser

quelque chose, alors je m'abstiens de me retrouver dans une situation difficile! Je pense que je peux en imposer à une jeune femme par mon expérience de la vie, elle va plus facilement se laisser aller à des confidences qu'avec un jeune homme. Le plus gros problème des hommes, lorsqu'ils cherchent à plaire, c'est qu'ils parlent de sujets qui n'intéressent pas les femmes et qu'ils sont incapables de les écouter. Soyez observateurs, messieurs, sachez agir

en chasseurs qui connaissent la faune, étudiez la situation, profitez de toutes les occasions pour plaisanter d'une scène qui se passe près de vous, pour dégommer le voisin de table, par exemple. La séduction, même gratuite, met du piment dans une journée et ne fait de mal à personne. Elle valorise finalement autant l'homme que la femme, car les femmes adorent plaire et il n'y a pas de raison d'y être insensible!»

B.P.