

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Les enfants sont partis, la crise du couple guette  
**Autor:** Bernheim, Patricia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-832314>

### **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:** 20.02.2026

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



# Les enfants sont partis,

C'est la crise de la cinquantaine, gare à la déprime.. Certaines compagnes refusent d

**P**our les femmes, le tournant de la cinquantaine peut être la source d'une totale remise en questions. Et ce n'est rien de le dire. «C'est un temps d'interrogations devant les changements physiques, psychiques, familiaux et professionnels. C'est un temps de passage vers une autre phase de la vie, de réorientation et de nouvelles perspectives, d'initiation et de transformation. Une période exceptionnelle et importante communément appelée... "ménopause", qui est donc réduite à un problème médical et ne fait allusion qu'à une perte, une fin», constatent les D<sup>r</sup> Szyper et Markstein dans un livre récemment paru: *Le temps de s'épanouir\**.

## Jeune, femme, vieille

Sur un ton un zeste provocateur, les auteurs rappellent que depuis Eve, une femme en est une depuis le jour de ses premières règles jusqu'à celui où elles s'arrêtent. Avant, elle est une jeune fille. Après, elle est vieille. «Dans une société qui ne reconnaît la femme que si elle a eu des enfants, que comme reproductrice donc, et qui abonde en clichés sur ce que la femme de 50 ans doit être, une femme ménopausée est bonne à jeter. Il ne lui reste qu'à survivre jusqu'à la fin», analyse Anne

Bourquin Büchi, psychologue et psychothérapeute à Lausanne. Soit dit en passant, cette vision des choses n'a rien d'universel. Dans certaines sociétés dites primitives, les femmes vieillissantes sont au contraire honorées et célébrées pour leur expérience et leur sagesse.

Mais rien de tel sous nos latitudes. Ici, la vieillesse et son corollaire, la laideur, sont deux maladies curables – loué soit le progrès! – grâce à la médecine esthétique, aux hormones de substitution, à la médecine anti-âge, à la chirurgie esthétique et aux soins cosmétiques. Le salut des femmes passe donc par la consommation de produits supposés mettre fin à leurs bouffées de chaleur, à leur mélancolie et stopper l'inévitable outrage des ans. L'industrie du bien-être leur remet la tête sur les épaules et les pieds dans la cuisine. Tout rentre alors dans l'ordre, c'est-à-dire dans la représentation que la société se fait d'une femme ménopausée: une dame percluse d'ostéoporose qui continue à mettre sa vie en veilleuse et à veiller sur les siens en ressassant son sentiment d'inutilité. Parce que tel est son destin.

Cela aurait pu continuer encore longtemps si les mouvements de libération de la femme n'avaient pas éclos dans les années 60. Pour

les filles élevées au cours de cette ère, la réalité est plus complexe que la fiction qu'on leur raconte. Certes, la ménopause est le temps de la peau qui plisse, des cheveux qui blanchissent, des fesses qui se ramollissent et des cuisses qui se rétrécissent. Mais pas seulement. De plus en plus de femmes démontrent qu'on peut aussi voir ce passage autrement.

«La ménopause est une nouvelle adolescence. C'est vraiment un grand tournant. La vie des femmes étant réglée par cycles, c'est un nouveau cycle qui commence, un temps de changement, qu'elles peuvent s'approprier comme elles le veulent», décrypte la psychologue. Face à ce corps transformé qui n'entre plus dans l'image véhiculée par la représentation sociale, certaines vont rester l'ombre de ce qu'elles ont été jeunes. Elles vont faire semblant, avec la complicité bienveillante de tous ceux pour qui la ménopause est une poule aux œufs d'or.

## L'émergence d'un phénomène de société

D'autres vont faire mentir les mythes. Ainsi, il est communément admis que la ménopause est synonyme de baisse du désir sexuel. Un tableau pas folichon qui ne ressemble en rien à ce que certaines ressentent. Ainsi, la Judith de *La Cliente*, le dernier film de Josiane Balasko, qui surfe sur le net pour s'offrir les services sexuels de jeunes hommes. Lorsque la réalisatrice a présenté son script aux producteurs, elle s'est heurtée à un refus. Une femme de 50 ans qui a des relations sexuelles tarifées avec des hommes plus jeunes qu'elle, ça ne passait pas. La réalisatrice est passée par



La ménopause est une nouvelle adolescence. C'est vraiment un grand tournant»

Anne Bourquin Büchi, psychologue



# la crise du couple guette

s'étioler dans leur cuisine à attendre la retraite de l'époux. Et partent vivre leur rêve.

Woloddja Jentsch



Tout quitter à la cinquantaine n'est pas sans risque. Mais, même dans les larmes et la douleur, certaines femmes n'hésitent plus...

l'écriture. Son livre s'est vendu à plus de 200 000 exemplaires. Les producteurs ont alors courageusement décidé de relever le défi.

Prendre un amant, changer de partenaire, décider de ne plus faire l'amour, tenter une expérience homosexuelle fait partie des nouveaux choix qui s'offrent à elles. Et pas que dans le domaine de la sexualité.

Le changement s'articule autour de trois grands thèmes: une remise en question des valeurs, des priorités, des habitudes, une soif d'authenticité et un désir de liberté. Les questions qu'elles se posent, c'est: comment conserver mon statut de mère après avoir terminé ma tâche de mère? Quelle est ma place dans le couple si je ne suis pas mère? Certaines sont restées tant que les

enfants étaient à la maison et ont pris sur elles de ne pas faire sentir leurs frustrations ou leurs attentes, mais maintenant qu'ils sont loin? Certaines vont prendre, ou avoir envie de prendre, une autre place. Tous ces questionnements vont évidemment créer une bousculade dans l'équilibre familial. Avec ou sans enfant, le tournant de la cinquantaine va de toute façon impliquer une re-





## TÉMOIGNAGES

### Paroles de femmes

Libérées des rôles, des devoirs et des attentes, certaines femmes font tomber le masque. Ce qu'elles racontent est à l'opposé des clichés. Ce qui émerge, c'est une nouvelle assurance, une plus grande confiance en soi, une nouvelle sérénité, un autre état de l'être.

#### Solange Qu'on me fiche la paix!

«Ce que je ressens, c'est une forme d'accomplissement et de soulagement. Pendant 20 ans, j'ai été une épouse, une mère, une infirmière, une intendante, un soutien. Aujourd'hui, j'en ai fini avec toutes ces tâches. Je ne veux plus qu'on décide pour moi. J'ai envie qu'on me fiche la paix, de profiter de cette nouvelle liberté et de faire des choses pour moi. S'il faut que je parte pour pouvoir vivre comme ça, je partirai», raconte Solange.

#### Anne-Sophie Mon mari, cet inconnu

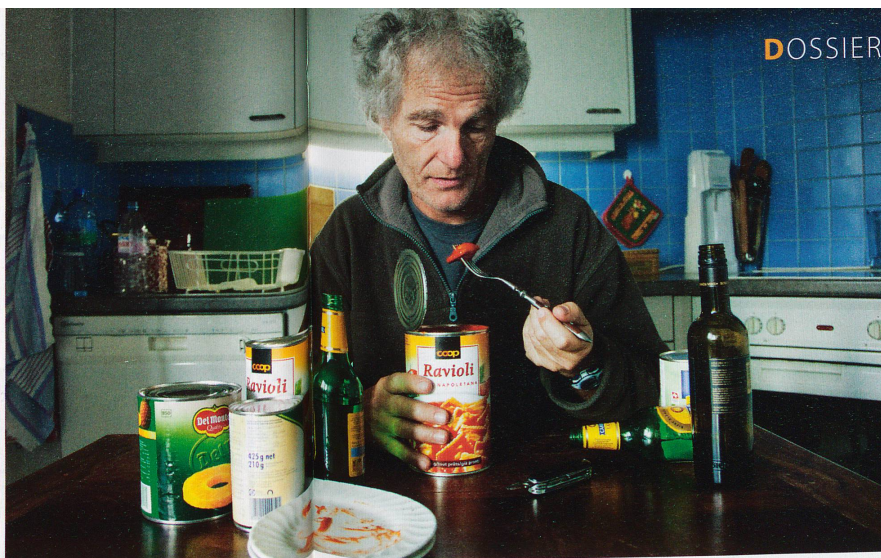
Ce sentiment d'une page qui se tourne, Anne-Sophie le ressent aussi: «Un matin, je me suis réveillée et je me suis demandé qui était cet inconnu à côté de moi. Plongés dans le quotidien et la vie de famille, on s'est éloignés loin de l'autre sans s'en rendre compte. Ce matin-là, je me suis demandé si on avait encore quelque chose à faire ensemble pendant les 30 prochaines années et de quoi j'avais envie. Au fil des mois, la réponse s'est imposée: d'autre chose. Alors je l'ai quitté.»

#### Catherine J'ai fini par partir

Catherine aussi s'est questionnée sur l'avenir de son couple. «Pendant des décennies, mon mari s'est consacré à sa carrière et je me suis occupée des enfants. Lorsqu'ils sont partis, je rêvais de donner une autre dimension à notre couple. On n'avait plus besoin d'autant d'argent. J'avais envie d'une vie plus simple, qu'il travaille moins et, pourquoi pas, même qu'il consacre enfin autant de temps à notre couple qu'il en avait investi dans son travail. Mais il ne m'a pas entendue. J'ai fini par partir.»

#### Christine Reconnue pour ce que je suis

«Je n'ai jamais souhaité avoir d'enfant et cela a toujours représenté un problème avec mes compagnons. Alors cela faisait longtemps que je me réjouissais de sortir de "ça", de pouvoir rencontrer un homme qui me voie autrement que comme une matrice montée sur pattes. Aujourd'hui, ce temps est arrivé et cela simplifie énormément ma relation aux hommes. Je me sens plus libre et enfin reconnue pour ce que je suis, une personne et non une reproductrice», témoigne Christine.



Plus d'épouse et donc plus de cuisinière. Pour les hommes largués, le retour à la réalité est également dur. Ils se rendent compte tardivement des tâches accomplies dans l'ombre par leur ancienne compagne.

définition des liens conjugaux et familiaux. Il ouvre le champ à de nouvelles possibilités ou envies qui n'avaient pas d'espace pour être exprimées avant.

«Ce qui est intéressant, c'est que les femmes aujourd'hui dans la cinquantaine sont à la pointe d'un mouvement qui va se muer en phénomène de société ces prochaines années. C'est la première génération à bénéficier des luttes pour la libération de la femme. Leur mère et leur grand-mère vivaient sur le mode: on a été, on n'est plus. Il y a donc tout à inventer et à investir», souligne Anne Bourquin Büchi. Elles ont le temps, la force, l'envie, des inspirations pour se lancer dans de nouveaux rêves, réaliser ceux de leur enfance ou ne rien faire si ça leur chante. C'est une nouvelle page qui s'ouvre, sur laquelle elles peuvent écrire autre chose.

Sorte de traversée en solitaire, ce temps de la ménopause est une expérience unique pour chacune. Comme l'adolescence, il peut être très épanouissant ou très angoissant. Certaines le vivent comme une perte de ce qui a été – le fameux syndrome du nid vide – et se tourmentent en se demandant que faire de leur vie. Des questions auxquelles les hormones n'apportent pas de réponses

concrètes. En revanche, participer à des groupes de parole, s'informer auprès de différentes sources, partager ce qui se passe dans son corps et son esprit avec des femmes qui vivent la même expérience ou ont une longueur d'avance, savoir qu'on n'est pas seule à vivre le chaos peut déjà représenter un apaisement. En parler sera toujours plus bénéfique que de vivre cette période seule et en silence.

#### Un mari bousculé

Ce temps de métamorphose, on s'en doute, peut rencontrer une certaine résistance dans l'entourage, à commencer par celle du conjoint. Quarante ans après le *women's lib*, l'émancipation de la femme peut encore être vécue comme une menace. Ainsi, le conjoint qui s'imaginait pour-

suivre son train-train quotidien jusqu'à sa retraite se trouve souvent bien démuni lorsque la tourmente se lève. «Effectivement, si l'on vit avec un homme qui souhaite conserver ses habitudes et que rien ne change, ce chambardement sera source de disputes et de moments difficiles. Mais lui aussi peut vivre les choses autrement que comme des pertes. Il pourrait accepter la nouveauté et le changement, considérer que toute cette exploration et le fait d'être bousculé dans ses habitudes comme un enrichissement. Et, pourquoi pas, comme l'occasion de s'interroger sur ce que représente, pour lui, le mitan de la vie».

Patricia Bernheim

*\*Le temps de s'émanciper et de s'épanouir, D' Mimi Szyper et Catherine Markstein, Ed. Le Souffle d'Or*

#### INFO PRATIQUE

Pour mieux passer le cap de la ménopause et évoquer toutes ses dimensions biologiques et psychologiques, les Hôpitaux Universitaires de Genève, 022 382 44 00 et les Hôpitaux Universitaires de Lausanne 021 314 32 48 proposent des consultations spécialisées sur la ménopause.

Dans tous les cantons, les services de Consultation de Planning familial offrent également ce type de services. Toutes les adresses sur [www.svss-uspda.ch](http://www.svss-uspda.ch)

### Se protéger naturellement et s'amuser de l'hiver

De haute valeur biologique et 100% naturels, ces 3 compléments alimentaires vous apporteront en quantités idéales des nutriments essentiels en cette période de l'année.

L'acérola+ vous procurera toute la vitamine C naturelle et le zinc dont vous avez besoin. Elaborée pour lutter contre les attaques de bactéries et de virus, cette préparation stimulera votre système immunitaire. En cas de refroidissement, elle accélérera votre remise en forme.



La bourrache, riche en acides gras de la famille des oméga-6, agit principalement sur votre peau. En la nourrissant et l'hydratant de l'intérieur, elle lui redonnera souplesse et éclat.

Bien connus pour lutter contre le cholestérol qui a naturellement tendance à augmenter durant l'hiver, les oméga-3 influenceront également positivement votre système nerveux et votre moral.

#### Pour plus d'information ou pour commander

Sekoya Diffusion - En Chamard, 1442 Montagny  
Tél: 0800 720 720 (appel gratuit)

- ☐ Je désire recevoir gratuitement le guide des produits naturels Sekoya.
- ☐ Je désire recevoir la Cure Hiver comprenant:
  - 1 flacon d'Acérola+ (100 gélules)
  - 2 flacons de Bourrache (180 gélules)
  - 2 flacons d'Oméga-3 (180 gélules)
 au prix de CHF 187.- CHF 149.- (+ frais de port)

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

NPA/Ville \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

*Sekoya*  
mieux vivre au naturel