

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

**Herausgeber:** Générations

**Band:** - (2010)

**Heft:** 15

**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:** 09.01.2026

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

# «Pourquoi chercher à plaire QUAND ON EST SEULE?»



**Antoinette Liechti Maccarone,** psychologue, spécialiste en psycho-thérapie FSP, thérapeute Imago pour couples et sexologue clinicienne à Genève.

«Dans vos articles, vous parlez régulièrement du couple mais, passé un certain âge, on se retrouve souvent sans compagnon. Par ailleurs, il y a plus de femmes que d'hommes. Alors à quoi bon?»

Adèle, Romont (FR)

Chère Adèle,

Plaire est avant tout important par rapport à soi-même, à l'estime et au regard que l'on porte sur soi. Pour paraphraser une célèbre publicité, c'est prendre soin de vous simplement parce que vous le valez bien. Le faire peut aider à entretenir un certain bien-être physique et psychique. Certes, passé un certain âge, notre beauté corporelle n'est plus au centre, mais avez-vous remarqué combien les personnes, hommes ou femmes, qui accordent encore du soin à leur aspect extérieur, attirent remarques positives et compliments? Elles ne cherchent pas forcément à plaire, dans un but de séduction, mais à renvoyer une image positive d'elles-mêmes.

Notre mimique est un grand atout pour créer un élan positif chez les autres. Souriez et vous verrez que ça crée une différence non seulement pour vous (le sourire mobilise plein de petits muscles au niveau du visage qui envoient des messages positifs au cerveau), mais aussi pour votre entourage qui aura envie de se rapprocher de vous. Pour tester cela, faites le jeu suivant: face au miroir, regardez-vous pendant un certain temps en relâchant tous les muscles de votre visage, en laissant tomber la commissure des lèvres vers le bas, en affaissant vos épaules, bref en adoptant une posture avachie. Observez quelles sensations et sentiments peuvent monter en vous! Puis ouvrez grand les yeux, souriez largement, bougez la tête, mettez du tonus dans vos épaules et notez ce que vous ressentez. Dans la première posture apparaissent souvent des émotions négatives alors que, dans la deuxième, elles seront plutôt positives. Or tout ce que vous avez fait est de jouer sur votre mimique et votre tonus musculaire! C'est bien le signe que notre posture a un impact sur nos émotions.

Une image positive de nous-mêmes, ou le fait de plaire, n'est pas à cantonner ni à la relation de couple ni au fait de plaire physiquement, nous pouvons aussi plaire à nos proches et amis. Pensez à la fierté que l'on peut ressentir lorsqu'on a une mère ou une grand-mère qui soigne son apparence (sans pour autant en être esclave): l'exemple et le message qu'elle donne sont positifs. La coquetterie n'a pas d'âge. Les personnes qui savent allier à

cela une attitude souriante sont souvent très entourées car elles sont d'agréable compagnie. J'ai la chance d'avoir une grand-mère bientôt centenaire et qui, aujourd'hui encore, prend soin de l'image qu'elle donne. Elle a toujours une parole gentille, un mot pour rire, elle montre sa reconnaissance et reste curieuse du monde; les gens, jeunes et moins jeunes, lui témoignent beaucoup d'affection. La récolte d'affection, qu'elle soit d'un partenaire ou d'autres personnes, est une nourriture pour notre cœur. Alors, en regardant ma grand-mère, je me dis qu'il n'y a vraiment pas d'âge pour plaire et, bien entendu, cela s'applique aussi aux messieurs!

