

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2011)
Heft: 20

Artikel: Le couple a-t-il encore un avenir?
Autor: Fattebert, Sandrine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831857>

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: 24.02.2026

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

Le couple a-t-il encore un avenir?

La durée de vie ne cesse de s'allonger. Et ce n'est pas sans conséquences sur le comportement des époux qui sont de plus en plus nombreux à divorcer. Etat des lieux et conseils pour éviter une séparation.

Combien de temps «dure» un couple? Autrefois, la question ne se posait pas... À l'âge de la retraite, la plupart des gens malheureux en ménage renonçaient à se séparer. Aujourd'hui, les femmes, elles, hésitent beaucoup moins. Si seulement 33 épouses sexagénaires choisissent de divorcer en Suisse en 1970, elles étaient près de cinq fois plus nombreuses (157) à franchir cette étape en 2009. Le phénomène touche aussi les septuagénaires, puisque 25 d'entre elles ont rompu leur mariage l'an passé, alors qu'elles n'avaient été que deux à le faire voilà quarante ans.

Mais derrière les statistiques, le mystère persiste... Combien de temps? Il y a certes la passion des débuts, suivie peut-être de la joie d'être parents et de voir grandir ensemble les enfants, si une rupture, ou un décès prématuré, ne vient pas briser cette harmonie. Où est née cette vision du couple idéal, à la fois libre, amoureux, exclusif et comment s'est-elle imposée?

«Si l'on remonte le temps, on constate qu'à l'échelle humaine, le couple moderne est extrêmement récent, une quarantaine d'années à peine! constate Michel Rouche, historien français et catholique convaincu. Au départ, nous sommes presque tous polygames et, pendant des milliers d'années, nous avons vécu en couple dans le seul but de faire des enfants. Les Grecs et les Romains n'aimaient pas leurs épouses comme un mari aime sa femme de nos jours. Pendant des siècles, les hommes ont eu plusieurs épouses.» Selon lui, c'est le mariage chrétien – généralisé depuis un siècle – qui a finalement



permis l'arrivée de l'amour dans le couple. Et la fidélité...

La loyauté ne suffit pas

«C'est un pilier central, notamment dans le christianisme et le judaïsme», rappelle Georgette Gribi, théologienne et enseignante à l'Atelier œcuménique de théologie à Genève. Ce serment est-il toutefois plus difficile à tenir qu'autrefois, en regard de la lon-

gévité croissante? «Oui, je le pense, ajoute-t-elle. C'est déjà quelque chose de rester marié vingt ans avec la même personne... C'est encore autre chose que de le rester cinquante ans. Cela dit, c'est la notion même de fidélité qui est devenue peut-être plus relative, et je ne suis pas sûre que cela soit grave, d'ailleurs!»

Psychothérapeute cognitiviste comportementaliste, mais aussi

écrivain, le Français Hervé Magnin considère d'ailleurs que la fidélité ne suffit pas à sauver un couple. «Cette qualité possède un lien étroit avec le sentiment de sécurité. Elle se traduit par une exclusivité sexuelle, mais elle peut aussi se transformer en dérive névrotique par l'accaparement de l'autre. Certains couples, où chacun se sent suffisamment solide intérieurement, s'autorisent des

relations extraconjugales. A l'inverse de l'adultère, le "polyamour" (ndlr: une fidélité à plusieurs personnes) n'est pas caché. Mais il est clair que cela ne peut pas convenir à tout le monde.»

Pourquoi tant d'échecs? Peut-être parce que les raisons qui nous poussent à envisager une relation durable – la hantise de la solitude, la reconnaissance sociale ou simplement l'incapacité de se cuisiner



un repas – ont parfois un coût en termes de compromis. «Dans ce cas, cela peut entraîner une interdépendance plus ou moins névrotique, une relation qui ne sera pas forcément épanouissante», considère l'auteur.

Les mythes et la réalité

Hervé Magnin observe souvent dans l'état amoureux les reliquats du mythe romantique extrémiste, où l'on doit tout donner à l'autre. «Mais cette générosité fantasmée est rarement compatible avec nos besoins et nos manques. Nous attendons alors un retour sur investissement. Des choses moins belles se révèlent alors. Et là, est-ce encore jouable? Si l'attraction est suffisamment forte et la communication possible, on peut supporter les petits travers de l'autre. Sinon...»

Au-delà des aspects psychologiques, dans les faits, la formation professionnelle des femmes – autrement dit leur indépendance financière – a-t-elle accru leur autonomie? «Cela peut-être un facteur facilitant face à un souhait de séparation, mais sans être une cause en soi, relève Laurence Dispaux, psychothérapeute et sexologue à Morges (VD). Il est vrai que c'est plus souvent la femme qui tire la sonnette d'alarme face à une tension conjugale et réclame des changements. Et si elle n'est pas entendue, elle fera un constat d'échec avec des conséquences auxquelles l'homme ne s'attendait pas.»

Quand la retraite sonne le glas

L'allongement de la durée de vie ne simplifie pas davantage les

relations. Comment envisager à 60 ans de partager les vingt, voire trente années à venir, en mésentente avec son conjoint? Laurence Dispaux, qui exerce également comme conseillère conjugale, ne constate qu'une légère augmentation des consultations de personnes âgées de 60 à 70 ans. «En revanche, nuance-t-elle, dans mes cours de préparation à la retraite, un nombre étonnant de participants sont récemment séparés ou divorcés.»

La retraite est en effet une étape semée d'embûches. Certains besoins, comblés jusqu'ici par l'activité professionnelle, comme le dialogue, les rencontres et la valorisation, ne le sont plus. Des incompréhensions face aux rapprochements sensuels ou le temps passé ensemble par rapport aux

espaces propres peuvent aussi provoquer des différends. «D'autres difficultés préexistantes, comme l'alcoolisme, les infidélités ou la violence, que l'on tolérait avant, deviennent parfois causes de séparation.»

Une conséquence de Mai 68

Pour Christian Reichel, conseiller conjugal à Antenne-Couples à Chavannes-près-Renens (VD), l'éclatement des conventions sociales explique aussi l'augmentation du nombre de divorces dans cette catégorie d'âge. «Nous ne devons pas oublier que les 60-70 ans sont issus de cette fameuse génération des soixante-huitards, qui ont rompu avec les traditions et les codes sociaux de leurs prédécesseurs. Pas étonnant donc qu'ils aient plus

de liberté à se quitter, au vu de ce que leur génération a mis en route comme processus nouveau.» Dans son cabinet, les consultations des 60-70 ans ont passé du simple au double depuis dix ans. Ce qui ne signifie pas qu'ils aient plus de problèmes conjugaux que leurs prédécesseurs, mais simplement qu'ils osent davantage solliciter une telle aide.

Parmi sa clientèle, deux types de couples se distinguent. «Il y a ceux qui ont vécu une vie relativement libre de contraintes et parfois caractérisée par des ruptures, suivies de reconstruction de couple. Ceux-ci ressentent le besoin de se retrouver pour essayer de bien vivre la dernière tranche de leur existence. Le monde leur appartenait et, soudain, ils découvrent leurs limites et expriment leur

La même passion pour le sport

Erika Hess (48 ans), cinq fois championne du monde en ski alpin, et son mari Jacques Reymond (60 ans), ex-entraîneur de Swiss Ski.

Depuis quand êtes-vous mariés?

EH – Nous sommes mariés depuis vingt-deux ans.

Était-ce une évidence pour vous?

EH et JR – Oui. Nous avons tous deux envie de créer une famille. Nous avons trois enfants.

Quel est le ciment de votre couple?

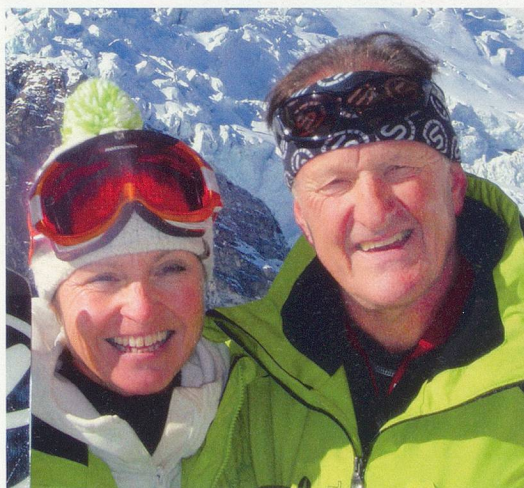
EH – D'abord, on a la chance de s'être trouvés. On a grandi dans le même milieu, On connaît bien les envies de l'autre.

JR – Nous partageons les mêmes valeurs et nous sommes sur la même longueur d'onde! Nous avons aussi la même philosophie de vie. Nous adorons la nature, les choses simples, la famille. Nous sommes deux épicuriens. En ayant évolué tous deux dans le milieu de la haute compétition, on a gagné, mais aussi perdu. On a appris à relativiser le succès ou la défaite.

Avez-vous traversé des passages délicats qui ont mis en péril votre relation?

EH – Je n'ai jamais eu cette impression. Bien sûr, nous avons parfois des points de vue différents sur certaines questions, mais en dialoguant, nous avons toujours trouvé la bonne réponse.

JR – Jamais, car nous avons toujours communiqué lors de divergences... et respecté l'avis de l'autre!

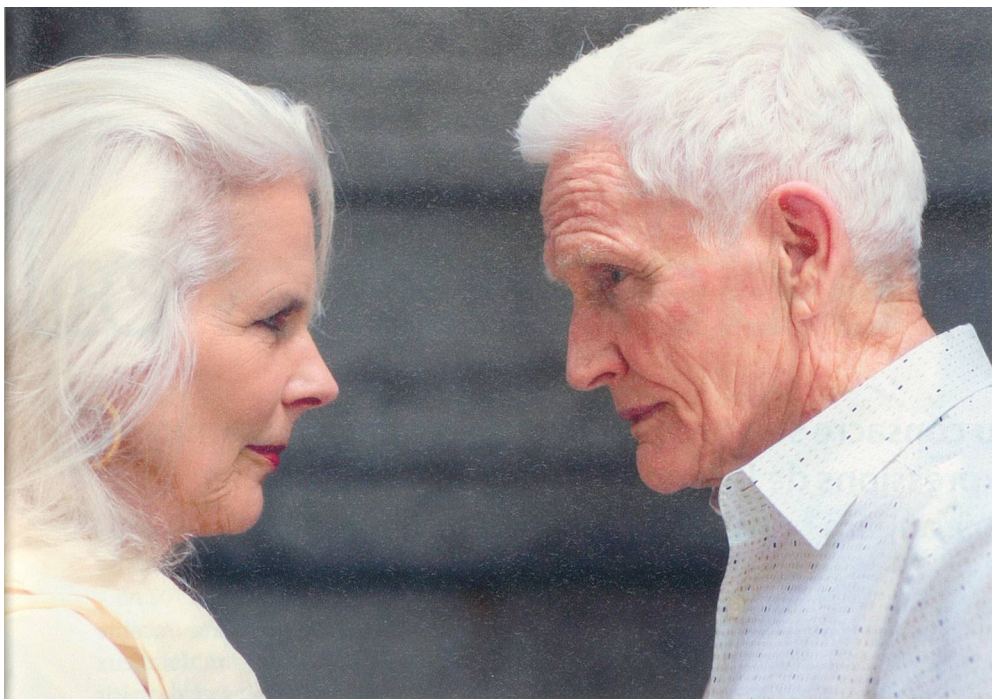


DR

Quelles sont les erreurs que vous avez pu observer parmi les couples de votre entourage?

EH – À part donner un conseil à l'un de nos enfants, nous n'irons pas au-delà. Mais d'une manière générale, certains couples auraient pu éviter une séparation, en communiquant davantage. Souvent, la personne abandonnée ne comprend pas pourquoi, pas plus que les reproches qui lui sont formulés.

JR – Je suis d'accord avec Erika. Si un conjoint est frustré et qu'il n'ose pas s'exprimer, un fossé se creuse et devient souvent insurmontable.



ThePalmer

Les recettes de la longévité

Si la pérennité d'un couple dépend étroitement de la communication et de l'écoute, il faut aussi tenir compte d'autres facteurs au moment de s'engager. Selon Hervé Magnin, un minimum de partage de valeurs doit être au rendez-vous. De plus, chacun doit pouvoir garder son jardin secret, tout en nourrissant un projet commun. Et comment réagir en cas de crise? «Il faut réussir à purger sa colère hors du couple, conseille le psychothérapeute. Le sport peut être un exutoire. Discuter avec un ami ou un psy permet de nourrir le dialogue avec soi, tout en ménageant une distance nécessaire quand on manque de recul. Poser ses idées par écrit peut aider à préparer le terrain d'une discussion presque calme, donc potentiellement réparatrice.»

Difficile, mais capital

Pour la sexologue Laurence Dispaux, il est aussi difficile qu'important – même après quarante ans de vie commune – de faire l'effort de séduire le conjoint et de se laisser surprendre (donc séduire) par le conjoint. «Il s'agit de renoncer à la conviction qu'on connaît l'autre par cœur, une fois pour toutes! ajoute-t-elle. La crise est l'occasion de mettre les choses à plat. Transformer les reproches en demandes, repérer ses nouveaux besoins et réfléchir comment y répondre sont aussi utiles, tout comme reconnaître et légitimer ceux du partenaire, même s'ils nous semblent ridicules ou que l'on n'est pas d'accord sur leur interprétation.»

Christian Reichel, d'Antenne-Couples, prône pour sa part le pardon mutuel, c'est-à-dire laisser de côté vieux griefs et souvenirs douloureux. «S'intéresser aux autres permet aussi d'éviter qu'un couple de 60-70 ans ne vive que pour lui et ne s'étiole, indique-t-il. Faire un projet de vie et ne pas se contenter d'être deux amis, mais aussi deux amants sont également importants.» Autant de conseils qu'il ne reste plus qu'à appliquer au quotidien. **S. F.**

crainte de terminer leur vie loin de ceux qu'ils aiment.»

Apparemment sans histoires, les autres couples, qui consultent Christian Reichel, sont ceux qui sont restés ensemble. «Leurs difficultés sont souvent issues d'un be-

soin de retrouver leur jeunesse et d'une envie de vivre. Leur vie a été caractérisée par beaucoup de routine, parfois de l'ennui. Rattraper le temps perdu devient alors une sorte de leitmotiv...»

Sandrine Fattebert

«Des projets et un même sens de l'humour»

Jean-Charles Simon, 62 ans, journaliste, comédien et animateur radio.

Depuis quand êtes-vous marié?

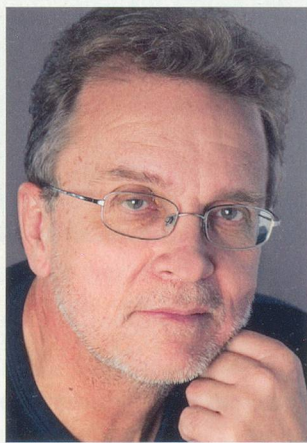
Je suis marié depuis 2006

Était-ce une évidence pour vous?

C'était une absolue évidence, même si ce n'était pas ma première tentative!

Quel est le ciment de votre couple?

Des projets communs, un même sens de l'humour, deux enfants, deux chats, deux lapins, une maison et quelques dettes à la banque.



TSR

Avez-vous traversé des passages délicats qui ont mis en péril votre relation?

Pas encore, mais je ne désespère pas...

Quelles sont les erreurs que vous avez pu observer parmi les couples de votre entourage?

J'ai trop de discrétion et assez de lucidité pour éviter de juger le comportement des couples de mon entourage, même si je déplore profondément le naufrage du couple Parker et Longoria en lequel j'avais mis beaucoup d'espoir...