

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

**Artikel:** Les recettes de la longévité  
**Autor:** S.F.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831858>

#### **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:** 11.01.2026

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

## Les recettes de la longévité

**S**i 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'étoile, 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.**



ThePalmer

crointe 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. Ratrapper 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

### Etait-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'espérance...