

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 38  
  
**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:** 23.02.2026

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



# «Pourquoi me quitte-t-il pour une jeune femme?»

«Un ami s'est récemment séparé de sa femme, après 30 ans de mariage, pour partir avec une jeune. Je ne comprends pas pourquoi les hommes ont cette fâcheuse habitude de jeter ainsi leur compagne.»

Aline, 58 ans



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

Chère Aline,

Il est vrai que c'est un cas de figure que l'on voit fréquemment. Cependant, détrompez-vous, de plus en plus de femmes choisissent aussi d'être avec des hommes plus jeunes après une séparation. Ces choix vers la jeunesse sont souvent liés à divers facteurs. Il y a bien sûr la question de la différence d'âge qui stimule la personne «ainée» car elle est en contact avec quelqu'un qui a plus d'énergie, et qui de ce fait peut insuffler un élan que l'ancien partenaire n'avait plus, cela à plusieurs niveaux: dans les loisirs, la vie sociale, la sexualité, les projets, notamment. C'est aussi souvent, alimenté par la sensation d'être encore capable de séduire, ce qui redonne confiance en soi.

Cela ne va pas sans heurt ni sans douleur par rapport à l'entourage, à commencer par le ou la partenaire qui sent une concurrence impossible: comment rivaliser avec la jeunesse? Les armes ne sont pas égales, c'est la jeunesse contre l'histoire partagée, avec tous ses lots de bonnes et moins bonnes expériences.

## Se libérer d'un rôle

Ce départ peut être expliqué de différentes façons. Comme le disait Malraux, «pour pouvoir juger, il faut d'abord comprendre, et lorsqu'on a bien compris, on ne peut plus juger». Lorsqu'on a 30 ans

de vie commune, on a pu avoir tendance à s'endormir, à entrer dans une routine, ou à s'enfoncer dans le ressentiment lié à des insatisfactions accumulées au fil des années. Ces insatisfactions peuvent se situer à différents niveaux, affectives ou sexuelles. Cependant, avec l'âge qui avance, pour certains, c'est un peu la dernière minute pour pouvoir vivre une autre histoire de couple. C'est une façon de se sentir encore vivant et vibrant pour parer à la peur de vieillir très présente dans une société qui cultive le culte de la jeunesse et aussi de ne pas mourir sans «avoir vécu». Souvent ces personnes ont la sensation d'avoir été ou de s'être cantonnées à un rôle spécifique, dans le droit fil de ce que l'on attendait d'elles et veulent s'en libérer en faisant

quelque chose de hors-norme.

Il entraîne le deuil des souvenirs vécus ensemble. Il faudra en construire de nouveaux avec la nouvelle partenaire, et mettre de côté les expressions comme «tu te souviens...» si joliment mis en vers par Ramuz, dans le livret de famille vaudois. Parfois, c'est aussi le deuil du rêve de vieillir aux côtés de l'être aimé, car il n'est pas rare que lorsque la réalité du vieillissement survient, le décalage d'âge pose problème. L'homme se retrouve donc seul, ce d'autant plus si la séparation d'avec la première partenaire ne s'est pas bien passée. Le prix pour se sentir vraiment vivant est donc cher payé.

C'est pourquoi il est si important de prendre le temps de cultiver sa relation, d'en prendre

soin sur tous les plans, de ne pas penser que l'absence de conflits ou le ronron quotidien indiquent que tout va bien. Rester vigilant, oser se remettre en question, inviter la nouveauté à travers des petites transgressions dans le quotidien, entretenir la séduction

dans le couple, ne pas prendre l'autre pour acquis permet de maintenir le désir vivant dans une relation.



Scott Maxwell / LuMaxArt