

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 40

**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:** 17.04.2026

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

# Changer la dynamique pour mieux se retrouver

«J'ai passé ma vie à prendre soin des autres parce que je pensais qu'en les rendant heureux, je serais heureuse. Mais au bout du compte, j'ai l'impression de m'être oubliée et maintenant j'aimerais savoir qui je suis et j'ai peur que cela ne soit pas accepté par mon mari.»

Adeline, 57 ans



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

Chère Adeline,

Vous avez fait preuve de beaucoup de générosité et d'altruisme au profit des êtres qui vous étaient chers et c'est tout à votre honneur. Ce comportement d'effacement de soi est assez fréquent et souvent nous l'avons appris tôt dans l'enfance. Peut-être, enfant, avez-vous observé ou vécu que, dans votre famille d'origine, s'occuper des besoins des autres était le meilleur moyen d'être aimé et accepté ou alors qu'il valait mieux ne pas trop mettre en avant ses propres besoins, car ils pouvaient déranger et vous faire courir le risque de ne pas être aimé.

Il semblerait que vous ayez reproduit ce schéma avec votre mari. C'est une dynamique qui se joue à deux: vous avez cru que si vous le faisiez passer avant vous, il serait heureux, donc vous aussi, et il a probablement cru que vous étiez heureuse ainsi puisque vous ne montriez pas de signes contraires, ce qui le rendait heureux lui aussi. Mais aucun des deux n'a pris le temps de vérifier auprès de l'autre.

## Mêmes partenaires, nouvelle danse

Lorsque l'un des deux partenaires commence à changer cette dynamique, c'est déstabilisant, car il s'agit d'apprendre de nouveaux comportements pour tous les deux. Or, fréquemment, la personne dans

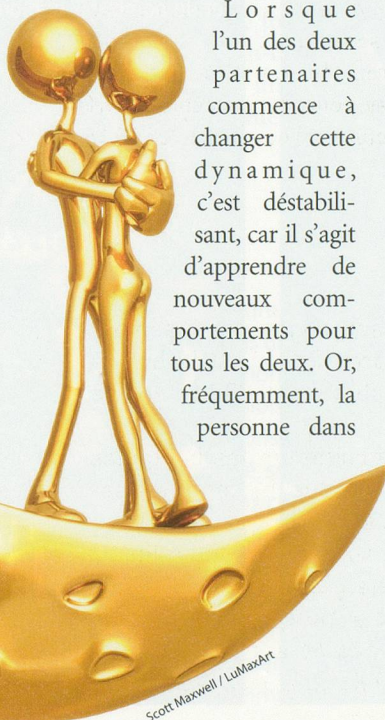
vos situation a tendance à être dans un tout ou rien et dans la croyance qu'il n'y a qu'en se séparant qu'elle arrivera à savoir qui elle est et récupérer ainsi un lien avec ses propres besoins et son identité. Cette croyance est aussi renforcée par le fait que le partenaire n'ayant pas eu en face de lui une personne qui affirmait ses besoins a appris à tout prendre en charge et à décider pour deux.

On n'est pas obligé de tout casser, mais cela demande à tous les deux d'apprendre à être curieux de ces changements et de la manière par laquelle une nouvelle dynamique peut se mettre en place. Dans cette nouvelle danse à deux, vous serez amenée à apprendre à dire non, ceci afin que votre oui soit un vrai oui et pas un oui de complaisance. Dire non, c'est aussi prendre le temps de sentir ce que vous-même souhaitez. Or on sait souvent ce que l'on ne veut pas plutôt que ce que l'on veut. Ce non n'a pas besoin d'être agressif, il peut tout à fait être sympathique et prendre en compte que cela risque de déplaire ou de déranger votre mari et qu'il est aussi légitime que ce soit inconfortable pour lui. C'est important d'avoir cette attitude empathique, car vous lui donnerez ainsi envie de vous encourager sur ce chemin de différenciation.

## Célébrer les différences

Votre mari aura besoin d'apprendre à tolérer le fait de ne pas savoir ou décider tout de suite (rappelez-vous qu'il croyait bien faire en prenant les choses en main), d'être curieux de vous et de vous encourager à faire des activités pour vous. Cela l'invitera lui aussi à se questionner sur ce qui lui fait du bien, car votre mouvement vous amène à passer du «toi et moi nous ne faisons qu'un» à un «nous sommes deux personnes différentes».

Le défi, c'est de célébrer ces différences comme une véritable richesse et d'être en même temps reliés. Autrement dit, il s'agit de trouver un équilibre sain entre une certaine dépendance affective et une certaine indépendance d'action, par exemple en ayant des espaces et des temps communs et d'autres personnels. Pour pouvoir authentiquement être en lien avec quelqu'un, nous avons aussi à être en lien avec nous-mêmes et c'est un apprentissage que l'on peut faire à deux!



Scott Maxwell / LuMaxArt