

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 43  
  
**Rubrik:** Le regard : celui qui déçoit et celui qui est déçu

### **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**

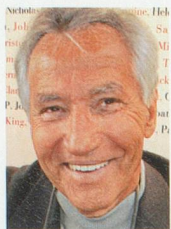
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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 REGARD**  
de Jacques Salomé

# Celui qui déçoit et celui qui est déçu

**P**rovoquer, déclencher ou sentir de la déception chez ceux que nous aimons et dont nous voulons être aimés est, je crois, l'une des grandes douleurs de l'existence.

Douleur qui témoigne de la présence en nous d'une demande intime profonde, liée à notre besoin d'être accepté, reconnu, valorisé par notre environnement proche.

Mais il y a aussi la douleur, qui n'est pas moindre, de celle ou de celui qui est déçu, souffrance parfois augmentée d'autoaccusations, de regrets, de remises en cause que la personne peut s'infliger avec beaucoup de générosité!

«Mon frère disparu, avait été un enfant si beau, si exceptionnel que je sentais la déception de ma mère chaque fois qu'elle me regardait. J'aurais tellement voulu mourir à la place de ce frère pour enlever cette peine à ma mère.»

**Je vais ainsi d'échec en échec,  
dont je fais porter la responsabilité  
le plus souvent à l'autre...**

«Quand mon père posait les yeux sur moi, je ressentais toute la tristesse qui l'envahissait, de ne pas être, de ne pas ressembler à l'enfant dont il avait tant rêvé! Je n'étais qu'une fille, un peu trop fragile et il portait dans son cœur l'image d'un garçon fort et viril.»

«Je sentais que mon mari me regardait souvent à la dérobée et quand je posais mon regard sur lui, je lisais dans ses yeux un désespoir inouï. Je savais qu'il ne voyait pas en moi, la femme belle, sociale, intelligente, raffinée qu'il aurait aimé présenter à sa famille et surtout au monde entier. Je percevais aussi une immense colère rentrée contre lui-même et cette question terrible – pourquoi ai-je fait cette erreur terrible de l'épouser?»

La déception que nous pouvons déclencher n'est pas toujours liée à ce que nous sommes, à ce que nous avons fait ou pas fait. Elle est essentiellement reliée à l'imaginaire de l'autre, à ce qu'il attendait de nous. Une attente qui vient de loin, bien avant la rencontre et que certains portent en

eux profondément ancrée, avec en plus un désir, une avidité tenace de combler cette attente!

«Je ne pouvais m'empêcher de comparer mon mari à tous les hommes que je rencontrais et qui avaient tous quelque chose de plus, de différent, de mieux que le mien. Quelque chose, une qualité qui manquait à mon mari et que je cherchais ailleurs, sans jamais la trouver!»

Cela devrait nous interroger sur nos attirances et nos choix, sur la fiabilité de nos engagements. Nous inviter à être plus lucide sur quelques-unes des contradictions présentes dans nos attentes, sur les leurre à venir autour de nos espérances, quand nous proposons une relation. A être plus vigilant sur les enjeux secrets de certains désirs quand nous les transformons en projets, sur nos errances et doutes quand nous avons procréé et permis la venue au monde d'un enfant.

Quels sont les signaux envoyés et reçus, visibles et invisibles qui vont sceller une rencontre?

Ainsi cet homme qui, au mitan de sa vie, faisait le point, sur ses difficultés à s'engager dans la durée. «Je déçois toutes celles qui ont accepté une relation intime avec moi, car très rapidement je vais pointer ce qui leur manque, ce qu'elles n'ont pas et dévaloriser ce faisant tout ce qu'elles m'offrent. Je ne peux m'empêcher de penser, d'imaginer que je me suis trompé, que celle que je vais certainement rencontrer par la suite sera la «bonne», la parfaite, celle qui me comblera réellement. Alors chaque fois je me précipite, je pars à la conquête, je suis d'une ténacité incroyable pour convaincre l'autre que je suis celui qu'elle attend, alors que je pressens déjà, qu'elle n'est pas celle qui me conviendra. A partir de là, je construis des scénarios sur ce que l'autre devrait être, sur ce qu'il n'est pas, sur les réparations possibles de ma souffrance. Je vais ainsi d'échec en échec, dont je fais porter la responsabilité le plus souvent à l'autre, espérant chaque fois que je ne serai pas trompé par les apparences, alors que je sais tout au fond de moi, que j'ai besoin de me tromper, pour pouvoir recommencer!»

Quand certains construisent leur existence sur la recherche de la déception et que d'autres se laissent embarquer dans l'inépuisable rôle de décevoir, la vie alors se révèle être une aventure douloureuse à temps plein!

**Jacques Salomé est l'auteur de *Si je m'écoutais, je m'entendrais* aux Editions J'ai Lu**