

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 44

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: 24.02.2026

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

Nous oublions de rêver et faire rêver l'autre

« Je me demande comment faire pour amener du changement dans notre relation. Nous sommes ensemble depuis longtemps et j'ai réalisé que je ne rêve plus, le quotidien semble fade. »

Julie, 55 ans



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

Chère Julie,

Le rêve est une richesse dans la vie personnelle et relationnelle. Il permet de se projeter dans un avenir proche ou lointain; il peut être un moteur pour accomplir toute sorte de projets. Parfois on est tellement pris dans tout ce que nous avons à gérer dans notre quotidien que nous oublions de nourrir cette part de rêve.

Rêver l'autre est important pour entretenir l'admiration et le désir sexuel. C'est se centrer sur les points positifs de la relation, les qualités de l'autre, ses talents, ce qu'on apprécie chez lui ou elle, c'est se nourrir de ce qu'il y a de bon. Pour cela on peut commencer par jouer sur la distance. Lorsqu'on est trop proches, on ne se voit plus. Or, pour pouvoir admirer quelque chose, par exemple un tableau, il faut prendre un peu de recul pour le voir de loin, puis on va se rapprocher pour en admirer les détails. Il en va de même pour son partenaire, apprenez à le regarder à distance, à le «mater», à balayer du regard les différentes parties de son corps. Là-dessus, vous pouvez aussi anticiper positivement le fait de se retrouver dans l'intimité un peu plus tard et utiliser ce temps d'attente pour rêver de ce moment.

Beaucoup de couples développent des jeux érotiques dans lesquels l'un des partenaires danse pour l'autre, fait un défilé ou un striptease pour l'autre, afin d'alimenter non seulement l'excitation mais aussi le rêve de l'autre. Tous les jeux à partir de scénarios sont basés sur ce même principe: jouer à être quelqu'un d'autre. Cela nous permet d'oser se comporter différemment que d'habitude et d'introduire cette distance. Dans les films *Meet the fockers*, *Mon beau-père*, mes parents et moi ou *Sept ans de mariage*, on voit comment les couples créent ces scénarios qui les font sortir de l'ordinaire en amenant aussi de l'humour,

de la nouveauté et des petites transgressions qui permettent de mettre du piment. Ce sont tous les ingrédients considérés comme de bons aphrodisiaques.

Il est aussi important de se rendre «rêvable» pour l'autre, car c'est une façon de lui donner envie de se rapprocher de nous pour vivre un projet érotique. Comment je me montre de façon à mettre en valeur certaines parties de moi, comment je repère ce qui fait rêver l'autre, ce qui excite l'autre: je joue avec pour lui donner envie de me rejoindre dans mon projet érotique. C'est apprendre l'art de la séduction, ce qui nous invite à sortir de l'usure perceptive du quotidien, car on doit observer l'autre pour

savoir ce qui l'attire et le faire rêver avec cela, voire le surprendre agréablement. Cela s'applique à l'érotisme comme à tout projet qu'il vous tient à cœur de partager avec lui.

Un rendez-vous à l'hôtel

Souvent lorsqu'on se sent englué dans ce quotidien, on a tendance à se centrer sur tout ce qui nous pèse et, de ce fait, on glisse vite dans l'antiséduction qui consiste à boudier, se plaindre, voire «hostiliser» l'autre. Pour sortir de cela, il n'y a pas forcément besoin de tout chambouler, on peut commencer par des petits changements de ce quotidien. Par exemple: changer de côté du lit, à table, se donner rendez-vous à l'hôtel, soigner son apparence, mettre le parfum préféré de l'autre, penser à sourire souvent, montrez-vous comme une reine ou comme un roi. Tout cela vous aidera aussi à avoir une meilleure perception de vous-même, et donc à regarder votre quotidien différemment.



Scott Maxwell / LuMaxArt