

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 51  
  
**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>**



# Rompre son veuvage: et les enfants?

«Il y a quelque temps, j'ai perdu ma femme que j'ai profondément aimée et la solitude me pèse. Je ne crois pas que je vais pouvoir rester seul longtemps, mais si je trouve une nouvelle compagne, j'ai peur que mes enfants vivent cette relation comme une trahison.»

Jean, 69 ans



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

Cher Jean,

Ce que vous décrivez est assez fréquent. Après toute une vie passée à deux, le veuvage est un changement soudain et profond des habitudes au quotidien. C'est le manque d'une présence, d'échanges, de partages lors de sorties, de contacts physiques, de toutes ces petites choses qui peuvent sembler futiles mais qui, en fin de compte, constituent le sel de la vie. Certaines personnes s'accommodent cependant bien du veuvage, plus souvent ce sont les femmes. On constate en effet qu'elles ne se remettent pas forcément en couple après le décès de leur partenaire, contrairement aux hommes qui, eux, très fréquemment retrouvent une relation après quelques mois. Cela s'explique probablement par le fait qu'une femme est souvent plus à l'aise dans la gestion du quotidien et qu'elle a su se tisser une identité à travers de multiples rôles et activités, contrairement aux hommes dont l'identité est souvent plutôt axée sur leur activité professionnelle.

## Ne pas se culpabiliser

Il est normal que la solitude puisse vous peser; l'être humain est un être relationnel par essence. Il est donc important que vous puissiez vous-même ne pas culpabiliser à cause de cela. La culpabilité n'est jamais bonne conseillère. Vous avez deux possibilités: apprendre à apprivoiser la solitude et à être de bonne compagnie pour vous-même, en approfondissant votre intériorité, votre spiritualité, votre connexion avec vous-même, tout en maintenant des liens riches avec votre entourage, à l'occasion de sorties ou de rencontres. Il y a bien des personnes, hommes et femmes, qui ont fait ce choix et le vivent bien.

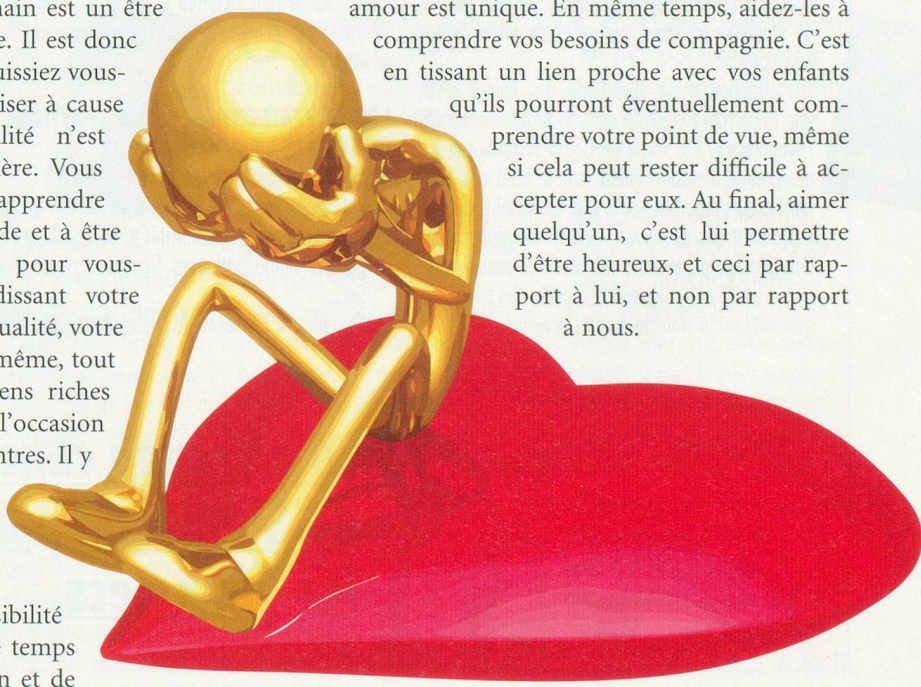
La deuxième possibilité est celle de prendre le temps de retrouver quelqu'un et de

recommencer une relation de couple. Là aussi, il y a de belles relations de couple qui se sont constituées sur le tard. Cependant, il est important de prendre le temps, car la précipitation pour éviter de sentir la solitude et la tristesse inhérentes à un deuil est un piège redoutable.

## Par loyauté ou par intérêt

Pour les enfants, il est parfois compliqué d'accepter une nouvelle compagne ou un nouveau compagnon, simplement par loyauté envers le parent décédé. Il y a aussi toutes les peurs autour de personnes qui pourraient abuser de la personne endeuillée, ainsi que de l'héritage: c'est une réalité, autant la nommer. Beaucoup d'enfants ont peur qu'en cas de remariage, leurs avoirs aillent au nouveau partenaire. Il est donc préférable de régler ces questions avec vos enfants à l'avance.

Si votre choix est de refaire votre vie, prenez le temps d'expliquer à vos enfants ce que vous vivez, afin qu'ils puissent en premier lieu se mettre en lien avec vous. Rassurez-les sur l'amour que vous aviez pour votre épouse, leur mère, et combien cet amour est unique. En même temps, aidez-les à comprendre vos besoins de compagnie. C'est en tissant un lien proche avec vos enfants qu'ils pourront éventuellement comprendre votre point de vue, même si cela peut rester difficile à accepter pour eux. Au final, aimer quelqu'un, c'est lui permettre d'être heureux, et ceci par rapport à lui, et non par rapport à nous.



Scott Maxwell / LuMaxArt