

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 56  
  
**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:** 06.02.2026

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



# Petit mode d'emploi pour des retrouvailles heureuses

«Avec mon partenaire, nous sommes souvent amenés à être loin l'un de l'autre, car nous voyageons beaucoup et il est parfois difficile de maintenir le lien. Ce qui fait que – contrairement à ce qu'on imagine – les retrouvailles sont compliquées. Peut-on améliorer cela?»  
**Mariette, 58 ans**



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

Chère Mariette,

Souvent, lorsqu'on est éloigné de la personne que nous aimons, la distance et l'absence permettent de ressentir le manque. La présence, le corps et la compagnie de l'autre nous manquent. Nous pouvons alors décider de nous centrer sur ce qui nous plaît chez l'autre et sur la façon dont cette personne contribue positivement à notre vie. On peut même positiver ses petits défauts qui, certains jours, peuvent aussi être charmants. A l'inverse, si la relation est conflictuelle, on pourrait être tenté de se concentrer sur tout ce qui nous déplaît chez l'autre. Le résultat sera une hostilité grandissante envers le partenaire.

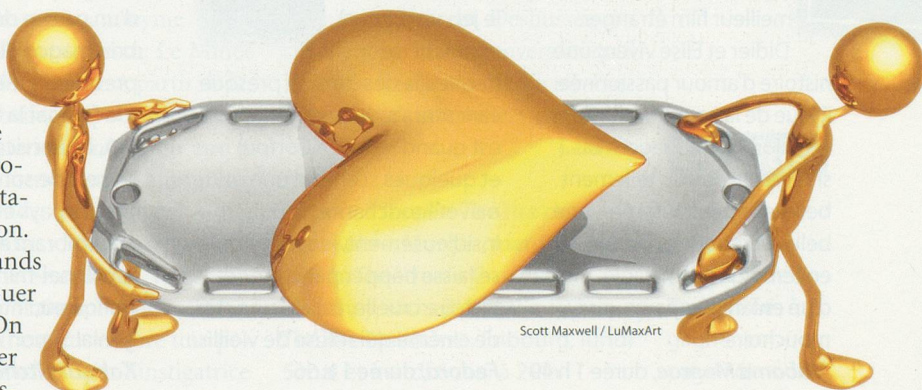
Lorsqu'on est tout le temps ensemble, on finit par ne plus se voir et considérer l'autre pour acquis. Le fait d'avoir une activité à soi ou d'être un temps séparés, que ce soit à l'occasion d'un cours que l'on suit seul, d'un week-end ou d'un voyage, permet de réintroduire la distance qui invite au rêve. Rêver l'autre permet aussi de nourrir le désir.

## Sms érotiques

A une époque, on alimentait cette admiration à distance à travers des lettres que l'on attendait impatiemment, le facteur prenant toujours trop de temps! Aujourd'hui, les nouvelles technologies amènent de l'immédiat et nous privent parfois de cette attente qui laissait place à l'imaginaire. Les contacts téléphoniques, par SMS ou e-mail peuvent devenir plus sympathiques, tendres, voire érotiques. On peut chatter de façon coquine avec son partenaire. Une façon de nourrir son désir sexuel à distance peut aussi être de lire de la littérature érotique ou d'écrire des contes érotiques que l'on va partager avec son compagnon. Pas besoin d'être de grands auteurs, le but est de jouer ensemble à se désirer. On peut aussi s'imaginer comment cela va se pas-

ser lorsque l'on se retrouvera et se réjouir de ce moment. Certains imagineront ces retrouvailles comme un moment plein d'amour et de romantisme, d'autres de désir sexuel renouvelé.

Comme vous, beaucoup de couples décrivent combien ils peuvent s'entendre très bien à distance et s'apprécier mutuellement. Mais dès qu'ils se retrouvent, les tensions reprennent. Les moments de transition entre être seul et être avec l'autre sont les plus délicats à gérer pour l'être humain. Il n'y a qu'à voir combien de fois c'est le matin lorsqu'on se réveille et qu'on part au travail ou le soir, lorsqu'on rentre à la maison, qu'il y a des frictions. Ne mettez donc pas la barre trop haut lors des retrouvailles: cela ne doit pas être parfait, comme dans vos rêves. Les retrouvailles se préparent dès le départ. Si vous savez que votre partenaire a besoin d'un peu d'espace pour pouvoir ensuite se reconnecter, prévoyez un temps de «décompression» avant de vous retrouver: boire un thé ensemble, laisser l'autre aller prendre une douche ou se reposer un peu avant de lui sauter au cou pour lui raconter votre journée ou votre voyage. Soyez mutuellement curieux de ce qui permet à l'autre de se sentir accueilli et respecté dans son rythme de reconnexion. Partez du principe que vous avez des besoins différents, voire opposés, et que c'est l'occasion de chercher une troisième voie qui satisfait vos deux besoins, afin d'être de vrais alliés et pouvoir profiter des retrouvailles.



Scott Maxwell / LuMaxArt