

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 58

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: 07.02.2026

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

«Mon mari m'a trompée»

«Même s'il a mis un terme à la relation, je n'arrive pas à réinvestir notre sexualité, car j'ai tout le temps en tête cette autre femme. Comment m'en sortir, car je ne veux pas le perdre?»
Sylvaine, 53 ans.

Chère Sylvaine,



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

Il est fréquent qu'en apprenant l'existence d'une relation extra-conjugale, qu'elle soit encore en cours ou qu'elle soit finie, on se sente déstabilisé, trahi, blessé, en colère, mais aussi qu'on ait peur de perdre l'autre. Car au final, c'est cette menace-là surtout qui nous fragilise: derrière la colère, il y a notre vulnérabilité et l'attachement que l'on peut avoir à la relation. C'est aussi important de se rappeler qu'une relation extra-conjugale ne signifie pas forcément la fin de la relation, cela peut parfois être un signal d'alarme qui mobilise les deux partenaires pour réinvestir la relation. Je dis souvent que c'est le symptôme de quelque chose qui ne circulait plus dans la relation bien avant que cette relation ne démarre.

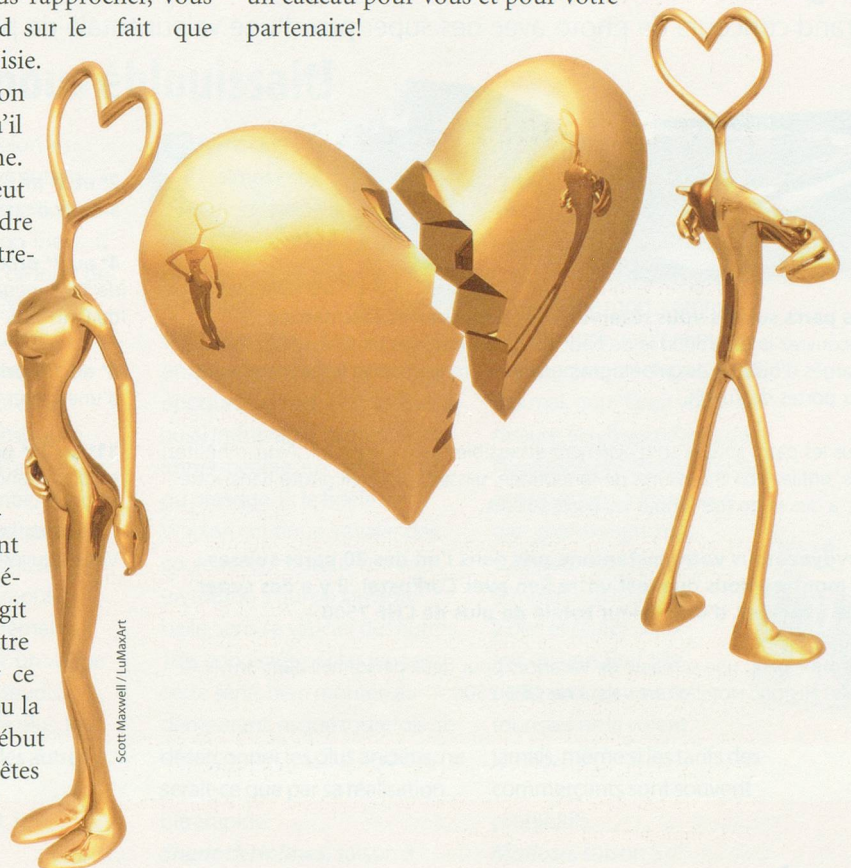
Votre mari semble avoir fait un choix en votre faveur, et c'est l'occasion pour vous deux de réfléchir ensemble à ce qui vous a amenés à cette situation. C'est important pour vous de ne pas vous laisser emprisonner par la comparaison avec cette autre femme. C'est un piège fréquent qui, au contraire de vous aider à vous rapprocher, vous éloigne. Centrez-vous d'abord sur le fait que c'est vous que votre mari a choisie.

Par conséquent, votre relation est plus importante que ce qu'il a vécu avec cette autre femme. C'est déjà une victoire. Cela peut aussi être l'occasion d'apprendre à investir votre sexualité autrement, en sortant de la routine dans laquelle vous étiez peut-être installés. C'est aussi à lui de vous aider à vous découvrir différemment, dans vos besoins et vos envies.

Souvenez-vous de moments positifs de votre relation, notamment comment vous vous y preniez pour le séduire dans le passé. Car il s'agit pour vous de réinvestir votre capacité de séduction et, par ce biais-là, d'approcher à nouveau la sexualité. Rappelez-vous: au début de votre relation, vous vous êtes probablement fait la cour avant de faire l'amour! Cet homme est important pour

vous, montrez-le-lui! Centrez-vous sur ce que vous aimez chez lui. Partez à la redécouverte de son corps et par là même aussi du vôtre avec lui. Favorisez les moments de tendresse sensuelle: prenez des bains ou des douches ensemble, massez-vous mutuellement, restez couchés nus et savourez juste le peau-à-peau, tout cela sans forcément aller vers la relation sexuelle. C'est comme si vous deviez vous réapproprier l'un l'autre. A chaque fois que vous sentez une pensée au sujet de cette femme vous traverser l'esprit, observez-la et laissez-la repartir en vous centrant sur vos sensations, en regardant votre homme qui est là avec vous, en lui souriant et en vous souriant à vous-même. Centrez-vous sur vos sensations du moment: c'est en restant ancrée dans ce moment présent que vous allez pouvoir vous distancer des rancœurs.

Par ailleurs, si avant cet événement, vous investissiez peu dans votre sexualité, dites-vous que c'est maintenant l'occasion d'apprendre à vous approprier votre désir et de le développer. C'est un cadeau pour vous et pour votre partenaire!



Scott Maxwell / LuMaxArt