

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 59

Rubrik: Le regard : renaissance

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

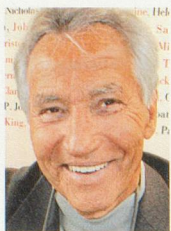
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 23.02.2026

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



LE REGARD
de Jacques Salomé

Renaissance

«**C'**est à cinquante ans, deux ans après mon divorce, que j'ai commencé à m'aimer, à prendre soin de moi et surtout à me respecter et d'être ainsi fidèle à moi-même. Ce que j'avais, durant des années, oublié de faire. Dans un premier temps, beaucoup de mes amies m'ont plainte, ont tenté de me rassurer: "Qu'un de perdu, dix de trouvés, que j'avais encore toute la vie devant moi". Elles voulaient m'insuffler de l'énergie en m'invitant, en me proposant de sortir,

J'ai pris conscience que je ne savais pas m'aimer, que j'étais donc toujours dans le besoin d'être aimée, de vérifier si l'autre tenait à moi...

de m'éclater, de commencer une autre relation... D'autres, au contraire, m'ont invitée à être prudente, plus centrée sur moi, à ne pas m'embarquer dans n'importe quoi avec un homme... J'ai fait le choix de rester seule, de me réapproprier, de prendre le temps de refaire connaissance avec moi-même, de prendre le risque de rencontrer la femme que j'étais devenue, à petits pas au début, puis de façon de plus en plus enthousiaste, cela dura trois ans. Je me rends compte aujourd'hui que j'avais besoin de tout ce temps pour grandir et me construire, comme personne indépendante, capable de faire face à ses besoins, surtout affectifs, sans quémander en permanence des réponses et des attentions de l'autre...»

Et cette femme poursuit son témoignage en me disant combien cette rupture, après vingt-cinq ans de vie commune (conjugale et familiale), comment cette séparation, si elle l'avait vécue, dans un premier

temps, avec beaucoup de souffrance et de désarroi, avait été par la suite l'équivalent d'une renaissance.

«J'ai pris conscience que je ne savais pas m'aimer, que j'étais donc toujours dans le besoin d'être aimée, de vérifier si l'autre tenait à moi, sans me rendre compte que je le désespérais par des demandes permanentes de réassurance, si infantiles qu'il n'avait pas de femme devant lui, mais une sorte de petite fille, un peu monstrueuse, qui réclamait sans arrêt des soins, des attentions, des marques d'amour!»

Ainsi, la séparation, suivie d'un divorce a certainement permis à cette adulte non seulement de couper un cordon qui n'avait jamais été complètement tranché au début de son existence, mais aussi de se découvrir.

Dans beaucoup de cas, la décision prise par l'autre de se séparer traduit chez lui un désir, qui devient de plus en plus pressant, de quitter dans un premier temps soi-même, de s'éloigner «de ce que l'on est devenu et que l'on ne supporte plus», de tenter de se réconcilier avec une partie de soi qui ne s'est pas développée dans la relation, de renouer avec des possibilités et des ressources restées en friches, à l'abandon. Et cela peut également se vivre, en miroir, par celle ou celui qui est quitté!

Cela permet d'accéder ainsi à des potentialités que la personne sent confusément être en attente ou en éveil en elle. La vie ne semble être qu'une succession de naissances, à laquelle nous accédons au travers d'un certain nombre d'épreuves structurantes comme une séparation.

Il faut parfois prendre le risque de la solitude pour se rencontrer et découvrir que la pire des solitudes n'est pas d'être seul, mais d'être un compagnon épouvantable pour soi-même.

Jacques Salomé est l'auteur du *Courage d'être soi*, Editions Albin Michel

PUB

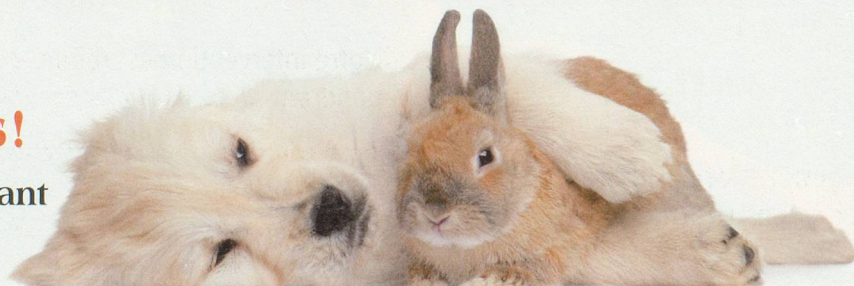
Le petit ami 
des animaux

Découvrez un animal chaque mois avec

LE JOURNAL DE TOUTE LA FAMILLE

Faites-vous plaisir
Abonnez-vous!

Faites plaisir à un enfant
Abonnez-le!



Pour tout renseignement:
Le Petit Ami des Animaux
Case postale 57
2003 Neuchâtel
Tél: 032 731 33 14
E-mail: info@paa.ch
www.paa.ch

Le Petit Ami des Animaux
ne coûte que CHF 29.-
par année (10 numéros)

BON POUR UN NUMÉRO GRATUIT