

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 76

**Artikel:** "A nous deux la retraite!"  
**Autor:** Châtel, Véronique / Santos, Barbara  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830521>

### 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:** 12.01.2026

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

# « A nous deux la retraite ! »

L'étape de la retraite expose le couple à des défis qui peuvent se résumer à *toi + moi*, entre quatre murs. Compliqué, mais pas insurmontable. Cela peut même inspirer de nouvelles manières de vivre. Témoignages.

Jamais tranquilles, les amoureux qui s'engagent à s'aimer de longues, longues, longues années. Leur marathon conjugal est jalonné d'obstacles. A peine franchie l'étape du couple dans la découverte de la vie quotidienne et domestique que se succèdent l'étape du couple face à l'arrivée des enfants et à leur éducation, celle du couple secoué par les aléas de la vie professionnelle, celle du couple à l'épreuve des convoitises pour le voisin ou la collègue de boulot... Et, quand, par une sorte de miracle — la moitié de leurs amis ont divorcé — ils se retrouvent tous les deux, libérés des contraintes professionnelles, sans les enfants qui ont quitté le nid, ras-surés sur l'amour qu'ils se portent et qu'ils pourraient enfin entreprendre le tour du monde en tandem, ils se demandent soudain s'ils ont eu raison de rester ensemble.

donne pas forcément envie de se lever le matin.

Et oui, si la retraite élimine une myriade de contraintes qui ont dévoré le temps, l'insouciance et la disponibilité des amoureux pendant des décennies, elle livre, d'un coup, ces mêmes amoureux à un dénuement inédit. La fin de l'activité professionnelle signe souvent celle de la vie sociale. Alors le couple de se retrouver seul face à lui-même. Pas facile. Surtout quand les conjoints ne sont plus très sûrs de qui est l'autre, parce que, au fil des ans, ils se sont éloignés. « Je reçois de plus en plus de retraités qui viennent consulter pour des problèmes de couple », constate le psychiatre et thérapeute de couple, Robert Neuburger.

#### « DES ATTENTES AMOUREUSES »

« Ils ont comme les plus jeunes des attentes amoureuses. Ils ne sont pas

**L'homme qui se fait servir, la femme à la cuisine: attention à ne pas rêver de reproduire les clichés à la retraite!**

« L'arrivée à la retraite des conjoints doit être l'occasion de réinterroger le pacte conjugal », conseille Anastasia Blanché. C'est-à-dire? Redéfinir les valeurs communes et les centres d'intérêt. Le goût de la lecture, des soirées entre amis ou les marches en montagne rassemblaient les amoureux, est-ce toujours le cas aujourd'hui? Et, si non, par quoi remplacer ces activités? « Le secret d'un couple qui dure et surmonte les épreuves, c'est de penser toujours qu'il peut être provisoire », aime à rappeler Robert Neuburger. Une manière de préconiser aux conjoints de ne jamais baisser la

STOCKEYE



« Ça ne donne pas forcément envie de se lever le matin »

ANASTASIA BLANCHÉ

« La perspective du couple à la retraite se résume en trois chiffres, 2 conjoints, 4 murs, 24 heures sur 24 », résume la psychologue et psychanalyste Anastasia Blanché. Ce qui ne résignés. Ils veulent éprouver du désir et se sentir à leur place à côté de leur conjoint. » Exigence d'autant plus légitime que l'espérance de vie à l'âge de la retraite est encore importante.



charge de leur investissement envers l'autre. « Je me souviens d'un couple à la retraite, dont la femme souffrait de l'indifférence de son mari. « J'ai l'impression que tu ne m'aimes pas », lui a-t-elle reproché. Le mari s'est alors écrié: « Mais enfin, comment peux-tu dire cela? Je t'ai épousée. » C'était il y a quarante ans, mais pour lui, c'était une preuve à vie de son amour pour sa femme. Il faut renouveler les serments. »

Mais dans le quotidien? Comment négocier les problématiques conjugales propres aux couples qui vivent en permanence sous le regard de l'autre,

comme celui de conserver une liberté de mouvement?

- « Tu sors? »
- « Pas longtemps! »
- « Tu vas où? »
- « Dans deux heures, je suis de retour! »
- « Tu as mis ton beau manteau.. »
- « Je te plais? »
- « Oui, mais ça me fait une belle jambe, vu que tu ne sors pas avec moi. »

Comment obtenir de l'autre qu'il respecte son jardin secret sans qu'il se sente délaissé, voire trahi? « Chacun des conjoints devrait profiter de

la retraite pour se redécouvrir individuellement, ouvrir sa malle aux trésors personnels et redéfinir ses priorités de vie », recommande Anastasia Blanché. « Pour être bien à deux, il faut l'être déjà tout seul. »

#### À CHACUN SON RYTHME!

C'est exactement la philosophie de vie de l'écrivaine Amélie Plume et de son compagnon, son amoureux depuis treize ans. « Pour nous, la retraite, c'est d'abord la possibilité de vivre sans contraintes. Alors, on a défini un modus vivendi où chacun vit selon son rythme sans ficeler l'autre. » >>>

Amélie Plume habite l'essentiel de son temps à Genève dans son appartement rempli de livres, de carnets et de projets qui l'inspirent, tandis que son compagnon, lui, s'est amouraché d'un village dans le sud de la France. Tous les dix jours environ, il monte vers le brouillard ou bien c'est elle qui descend dans le Midi, et ils partagent un week-end prolongé. « Bien sûr qu'on se manque, mais quand on se retrouve, on a du plaisir à être ensemble, à discuter et à partager, alors on ne s'ennuie pas. » La formule lui convient d'ailleurs si bien qu'elle l'a appliquée à l'héroïne de son dernier roman, *Tu n'es plus dans le coup*.

Ne pas s'ennuyer à deux, en voilà un défi de conjoints retraités. Mais comment rester intéressé par l'autre par voie de conséquence, entretenir son désir pour l'autre? « D'une part, en n'étant pas 24 heures sur 24 h en-

semble et, d'autre part, en élaborant et en partageant des projets communs », remarque Robert Neuburger. « C'est ainsi que le dialogue se nourrit et qu'il échappe aux échanges qui lassent, comme les courses et la composition du repas. » Lui avait envie d'une omelette, elle d'un gigot qu'elle s'apprête à préparer, tout en le priant de ne pas rester dans ses pattes

Dans ce court exemple, deux problèmes récurrents aux couples à la retraite sont évoqués. D'une part, penser que l'autre a les mêmes envies que soi. Pas seulement pour les repas d'ailleurs. « Les couples anciens ont tendance à s'enfermer l'un l'autre dans des représentations figées. Il faut laisser à l'autre sa part de mystère et de quant-à-soi », relève Anastasia Blanché. L'autre problème étant celui du

partage de l'espace commun et la possibilité d'y dégager un espace personnel. « Plus on vieillit et plus il devient



**« Le secret d'un couple qui dure... c'est de penser toujours qu'il peut être provisoire »**

ROBERT NEUBURGER

essentiel de pouvoir disposer d'un espace d'intimité où l'on peut échapper au regard de l'autre, se recentrer sur son espace psychique, affirme en-

## « Je vais devoir faire des choix »

La retraite ? Antonina n'y sera que dans cinq ans. Pourtant, cette quinquagénaire ultrodynamique s'y prépare déjà. Son époux Dominique, au travail ce jour-là, cessera son activité de formateur pour adultes ce mois de février. Et cette transition aura non seulement un impact sur leur couple, mais aussi sur sa vie à elle.

« Ça va changer beaucoup de choses. Actuellement, je passe une part de mon temps libre avec mes amies, mais, après sa retraite, les priorités seront différentes. Dominique aura plus de disponibilités et on voudra faire plus de choses ensemble. »

Impossible toutefois de dégager plus de temps pour le couple, tout en menant de front son métier d'enseignante en soins infirmiers et en voyant ses amies comme avant: « C'est sûr, je vais devoir faire des choix. » Car, de son côté, Dominique a aussi ses

**ANTONINA FARINE,**  
59 ANS,  
ÉCHICHENS (VD)



propres loisirs. Il bricole, il fait du chant et il planifie déjà de nouveaux projets personnels. Des critères qu'Antonina devra prendre en compte : « C'est une chance. Je ne supporterais pas de devoir rentrer vite du travail parce que quelqu'un attend sur moi à la maison. »

Alors, pour mieux vivre cette transition, le couple n'a pas attendu la retraite pour mettre en route une nouvelle routine: « Depuis quelques mois, Dominique s'est mis à la cuisine. Il sait

qu'il devra assumer plus de tâches à la maison pour que je lui accorde plus de temps. » Ils prévoient également de définir un jour par semaine où Monsieur rejoindra son épouse après le travail pour une sortie en couple. Ce nouveau rythme ne fait que commencer, mais Antonina et son époux sont confiants pour l'avenir: « C'est un changement qui se vit à deux. Alors, tout est une question d'adaptation. Si chacun y met du sien, on le vivra bien. »

B. S.

core la psychanalyste. Evidemment, quand l'espace commun est restreint, cela demande de l'imagination. Un paravent dans une pièce peut alors en créer une nouvelle; un grenier réaménagé devenir une pièce de lec-

ture, une cave bien décorée un atelier de peinture ou de bricolage. Bref, sur l'échelle des difficultés d'un parcours conjugal au long cours, l'étape de la retraite est à haute tension. Mais elle constitue aussi une formidable occa-

sion de redistribution des cartes. A la fois, dans le rôle que chacun des conjoints occupe au sein du couple et aussi dans la répartition des tâches domestiques. Alors, vive les «vieux» couples!

VÉRONIQUE CHÂTEL



## «Tout le temps là, trop près de moi!»

**ANNE-MARIE  
ET ANDRÉ  
BAUMBERGER**  
70 ANS, CUGY (VD)

En entamant sa retraite, il y a huit ans, André se réjouissait de rejoindre son épouse dans cette nouvelle étape de vie. Pourtant, un malaise s'est rapidement installé: «J'ai eu l'impression d'arriver comme un cheveu sur la soupe. Anne-Marie avait beaucoup d'occupations et une organisation bien huilée. Sans le vouloir, je suis venu perturber tout ça.»

Les interférences se sont d'abord manifestées dans la cuisine, quartier général de Madame. «Je m'installais dans mon petit coin avec mon journal pendant qu'elle cuisinait, se souvient André, mais je sentais qu'elle n'appréciait pas.» Et pour cause, Anne-Marie n'était pas habituée à la présence quasi permanente de son mari: «Il était tout le temps là, trop près de moi! J'ai trouvé ça pesant.»

La retraitée fait alors tout pour occuper son époux. Au point que ce dernier se sent «de trop à la maison»: «Il a fallu que je dise à Anne-Marie que j'en n'avais pas envie. Mon métier dans les ressources humaines exigeait déjà beaucoup de socialisation, j'avais envie d'une

retraite sans ce genre d'obligations.»

Ce dialogue a été leur première étape dans la quête d'un nouvel équilibre. «Notre maison était assez grande pour qu'on cohabite durant toute une journée. Je me suis dit que la solution n'était pas à l'extérieur, mais en moi», raconte André.

Cette période coïncide aussi avec la rencontre d'une artiste qui a suscité chez André l'envie d'apprendre la peinture: «J'ai commencé à suivre des cours, ce qui me prenait déjà un certain temps et, à la maison, je pratiquais pas mal à l'étage. Cette occupation a fait que j'étais beaucoup moins présent.» Moins de présence, mais pas seulement: «On faisait déjà des activités en commun. Ce loisir a créé l'espace entre nous dont on avait besoin», confie Anne-Marie.

Aujourd'hui, chacun a trouvé ses repères et le couple vit en harmonie. Y compris dans la cuisine. «J'évite d'y être trop longtemps quand Anne-Marie est à la maison. Mais c'est drôle, quand elle n'est pas là, j'aime bien y retourner.»

B. S.

Découvrez l'interview de Charlotte Ramping en page 59 pour son film 45 ans.



**TERESA ET  
MAURIZIO  
DAVANZO,**  
60 ANS ET 63 ANS,  
SAINT-GINGOLPH  
(VS)

## «On arrive à rester dans une pièce sans se parler»

Très fusionnels, Teresa et Maurizio ne redoutent pas leur passage à la retraite, prévu dans une année. C'est qu'ils travaillent déjà ensemble, comme intendants au sein d'une grande entreprise, et ne voient pas vraiment ce qui pourrait changer: «Cela fait quarante ans qu'on est mariés, on s'entend très bien, on a les mêmes goûts et on partage aussi nos activités en dehors du travail», explique Teresa.

Et même si Teresa envisage de continuer de travailler avec un petit pourcentage, pour des raisons financières, le couple se réjouit déjà de passer encore plus de temps ensemble: «On a surtout des projets à deux. On aimerait, par exemple, se fixer un petit programme de sorties communes, deux à trois fois par semaine», précise Maurizio. Mais l'idée de se retrouver sans leurs actuelles occupations professionnelles ne leur fait-elle pas peur? «Pas du tout, affirme Teresa. On vit dans une maison qui nous permettra d'avoir, chacun, son espace et on arrive aussi

à rester dans une pièce sans se parler, en faisant chacun son activité.»

Si tout va bien aujourd'hui, ils savent pourtant que certains couples ne survivent pas à cette transition. «Lors d'un cours de préparation à la retraite, on nous a sensibilisés à l'importance d'avoir chacun des activités et une vie sociale. Car, chez les couples fusionnels, il arrive souvent que l'un ne survive pas au décès de l'autre. Mais, pour le moment nous n'avons rien entrepris dans ce sens et on n'en a pas spécialement envie», affirme Teresa.

Pas d'anticipation donc pour les Davanzo. Leur vie conjugale se porte bien ainsi et ils préfèrent «laisser les choses venir comme elles sont», selon Maurizio: «La vie est déjà assez compliquée. On n'a pas envie de la compliquer davantage en prenant des décisions qui ne correspondent pas à nos envies actuelles, juste parce que ce serait bien de le faire.»

BARBARA SANTOS  
PHOTOS LAURENCE RASTI