

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2017)
Heft: 86

Artikel: L'amour au long cours existe!
Autor: Zbiden, Véronique
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-830238>

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: 14.02.2026

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

L'amour au long cours existe !

Danie, Gérard et les autres forment des couples remarquables après 30, 40 ou 50 ans de vie commune. Y a-t-il une recette pour faire durer son couple en beauté ?

Ils font mentir les statistiques. Ils se sont rencontrés sur leur lieu de travail ou durant leurs études, voire par les hasards d'une petite annonce. Trente, quarante ou cinquante ans plus tard, ils filent toujours le parfait amour...

En ce début de millénaire, plus d'un couple sur deux semble pourtant promis à l'échec – quarante-deux mariages sur cent en 2015, davantage à Neuchâtel ou à Genève, pour un taux de divorce qui a triplé depuis la fin des années soixante. Le couple, surinvesti, est désormais le lieu de toutes les attentes, mais aussi de toutes les fragilités.

Ceux qui tiennent sur la durée sont pourtant passés, entre-temps, par des coups durs et de menus soucis, les habituels débats relatifs à l'éducation des enfants, l'emprise totalitaire d'une belle-mère, un sérieux problème de santé. L'arrivée de la retraite, un beau jour, les a surpris en les obligeant à se réinventer, à imaginer un nouveau mode de fonctionnement.

Mais ils ont trouvé «un rythme de croisière» impliquant des concessions, du respect, des curiosités partagées, de touanches petites attentions.

Alors, forcément, on les envie un peu. Mais que dit la science? Y aurait-il des recettes pour faire durer son couple?

DES QUESTIONNEMENTS PERMANENTS

«Aujourd'hui, la problématique du couple n'est plus: est-ce que tu m'aimes? Mais bien: suis-je le préféré ou la préférée?» résume, en substance, le psychologue Bruno Humbeeck*. Dans des so-

ciétés figées par des institutions fortes, la question n'avait pas lieu d'être. Dans nos sociétés «liquides» — selon la métaphore du sociologue Zygmunt Bauman — sans repères ni balises, où tout est laissé au choix individuel, on va devoir se la poser. On va dès lors interroger le couple en permanence, questionner nos choix, sachant que nos déterminants sont, en partie, inconscients, explique le psychologue, qui convoque les séries télé pour étayer son propos. Prenez Charles et Caroline Ingalls (*La petite maison dans la prairie*), d'une part, Marge et Omar Simpson, d'autre part. Les premiers sont un couple moderne, les seconds un couple postmoderne typique, qui passe son temps à interroger sa relation. Inimaginable que les Ingalls se séparent — alors que les Simpson vont bel et bien finir par se séparer...



«Il faut accepter que les émotions de l'autre existent»

BRUNO HUMBEECK,
PSYCHOLOGUE

Si l'on voulait établir un atlas des divorces, on s'apercevrait que les Etats qui ont conservé une structure institutionnelle prégnante, une armature, où la religion, notamment, est très présente,

connaissent moins de divorces que nos sociétés très libérales. Dans les pays d'Europe de l'Est, imprégnés par le modèle collectiviste, les individus ont davantage tendance à se mettre au second plan, on se sépare beaucoup moins.

LE NOUVEL ÉVANGILE

On divorce, aujourd'hui, au nom d'un «nouvel évangile, celui de l'épanouissement personnel», d'où la référence fréquente aux personnalités «toxiques» dont il faudrait se libérer. En l'occurrence, «ce n'est pas l'autre, mais la relation qui est toxique», commente Bruno Humbeeck.

Premier constat, les unions n'étant plus figées sur plan institutionnel, il va falloir trouver de nouvelles raisons de les faire durer. «Nourrir son couple», entretenir ce jardin: c'est précisément l'image qu'utilise Véronique. «La vie de couple, dit-elle, est une des constructions les plus difficiles et les plus belles qui soient: cela évoque un jardin extraordinaire, une serre exotique aux plantes très rares qui demandent beaucoup de soins et d'entretien, même si, certains jours, on n'en a aucune envie. Bonne température, arrosage, engrais, accepter que certains pétales se fanent...»

LE CONFLIT «IKEA»

Mais pour résumer les mécanismes à l'œuvre dans un couple qui dure — les recettes de longévité —, Bruno Humbeeck indique trois pistes.

L'expressivité en premier lieu: «Il faut accepter que les émotions de l'autre existent, s'expriment et ne puissent être changées. Si lui ou elle est triste, en colère, je dois l'entendre et l'accepter.»

Le chercheur met également en avant notre capacité à gérer et à résoudre nos conflits de manière qu'ils ne soient ni trop fréquents ni trop intenses. >>>



« Pas question de partager son tube de dentifrice »

«Petite momentanément cubique cherche endocrinologue-diététicien (...).» A l'époque des petites annonces de *L'Hebdo*, c'est grâce à ces lignes jetées par une trentenaire aux abois qu'ils se sont rencontrés. Vingt-huit ans plus tard, leur couple est solide envers et contre tout.

Elle. Budapest-Romainmôtier. Un premier mariage à 19 ans pour échapper à l'emprise d'une mère juive et filer en Suisse, un fils; un deuxième mariage à 35. Deux records de brièveté. Un parcours professionnel en zigzag l'emmène des chiffres aux bassines d'une PME confiturière.

Lui. Besançon-Romainmôtier. Une activité de graphiste et, en à côté, la pratique des arts martiaux. Deux mariages successifs, qu'il ne considère pas comme des échecs: «Cela m'a permis d'éviter de retomber dans les mêmes travers. Je pense y avoir gagné en facultés d'adaptation», estime Jean-Claude.

A propos du couple, Véronique dit avoir beaucoup travaillé sur elle-même, apprenant à faire le tri entre l'indispensable

et le secondaire. «La femme est une bâtieuseuse», estime Jean-Claude, elle construit son nid; l'homme emménage et participe.»

«LA FEMME EST UNE BÂTIEUSEUSE»

Ils ont survécu à tout ou presque: «Son ex-femme, ma mère, le fait de travailler ensemble 24 heures sur 24... Mes doutes et mes angoisses.» La vie de couple, dit-elle, est une des constructions les plus difficiles et les plus belles qui soient, évoquant un jardin extraordinaire. Et puis, quelquefois, quand on est en crise, il suffit d'un geste comme ça (les doigts qui frôlent la joue de l'autre), et ça repart...» Différents, ils se disent complémentaires et attendaient la retraite avec bonheur, impatients d'assouvir leurs envies, jamais couchés avant 2 heures du matin, chacun cultivant ses passions, ses activités culturelles, son réseau social. Et ils ont élaboré un code de conduite. Par exemple? «Pas question de partager son tube de dentifrice.»

**VÉRONIQUE
KINAL ET
JEAN-CLAUDE
TORELLE**

67 ET 70 ANS, DONT
28 ANS ENSEMBLE,
ROMAINMÔTIER

Exemple type, le show-room Ikea: un couple qui s'y rend aurait 17% de risque d'avoir un conflit dégénérant dans l'heure qui suit sur l'évocation du divorce – 37% si le couple monte les meubles ensemble... Il y a là, ce qu'on pourrait nommer un «conflit territorial». «On s'aperçoit que, très souvent, les partenaires des couples postmodernes n'ont pas leur propre territoire, contrairement à leurs enfants.»

C'est encore plus marqué dans le cas des familles recomposées, d'où un défi supplémentaire.

Enfin, troisième recette indispensable à la longévité du couple, ce que Bruno Humbeeck nomme la «sollicitude bienveillante». Soit «la capacité à prendre du plaisir, à en donner — valable pour la sexualité comme dans la vie quotidienne — le fait de se faire des cadeaux,

de donner du plaisir à l'autre et de nourrir son couple de cela.»

SE FAIRE PLAISIR

En substance, ce que nos trois couples (*lire encadrés*) désignent par «faire des concessions», c'est aussi l'art de se faire plaisir réciproquement, le bonheur de l'altruisme.

Et un des rares traits propres à l'être

«On a vécu un an explosif...»

Ils se sont rencontrés pendant leurs études d'économie, en 1964: «Nonante étudiants pour trois filles, au moins, Danie avait le choix.» «Gérard m'a draguée en m'offrant des bonbons», se souvient l'ancienne étudiante.

Chacun d'eux avait une chambre chez l'habitant - sacrée époque où la majorité était à 21 ans et les mœurs autres. Danie était hébergée dans la famille du général Leclerc, «un milieu très rigide où il aurait été exclu de recevoir quiconque». Bref, les portes cochères d'Amiens doivent se souvenir de leurs premiers baisers...

Ils se sont fiancés en 1965, après quoi, Danie est partie six mois à Québec, Gérard se débrouillant pour se trouver un stage à New York: «Il venait me voir tous les week-ends, passait la nuit dans le Greyhound, repartait le dimanche soir...» Avant de se marier, en 1968.

Près de cinquante ans plus tard, ils forment toujours un couple pétillant, hyperactif, dont on éprouve la connivence malicieuse. Leur amour? «Différent peut-être, mais toujours aussi intense.»

«J'ai l'impression qu'on se mariait après avoir mûrement réfléchi, pour la vie», relève Danie. Sur une vingtaine de leurs copains de l'époque, un seul couple a divorcé.

Ils sont arrivés à Genève en 1984. Danie s'est beaucoup consacrée aux enfants, tout en faisant du bénévolat et en s'engageant pour différentes causes, travaillant aussi dans les ressources humaines et les études de marché. Gérard

était courtier: «Il partait à l'aube, pour rentrer à 21 heures, j'ai pris seule la plupart des décisions pour nous tous...»

«CHACUN A REPRIS SES ACTIVITÉS»

Du coup, la retraite de Gérard, qu'elle appréhendait, a été un cap difficile: «On a vécu un an explosif avant de retrouver un équilibre. J'ai fait l'erreur de

me dire que je devais me consacrer à lui. Résultat: j'étais frustrée et lui aussi. Alors, chacun a repris ses activités et sa vie sociale: le golf, le bridge, les clubs dont chacun est membre, le

bénévolat pour Danie, les dépannages informatiques aux copains que fait volontiers Gérard.» Les voyages nombreux continuent de les enthousiasmer.

Leurs rares moments difficiles ont été liés à l'éducation des enfants. Quelques désaccords en matière artistique aussi, Gérard étant très porté sur la sculpture, Danie beaucoup moins. La tendance à la procrastination de Gérard, là où Danie est quelqu'un d'hyperorganisé. Mais ils ont trouvé, comme ils disent, leur «rythme de croisière». Et puis, ils pensent que leur génération faisait davantage de concessions.

Les valeurs importantes à leurs yeux, sinon? La gentillesse: «Quand il a fallu s'occuper de mes parents âgés, en Touraine, Gérard a été incroyable, m'accompagnant, à faire comme si c'était ses propres parents.» L'humour aussi, c'est déjà ce qui l'avait séduite chez Gérard. Et pour lui, le truc? «L'autonomie à la maison, chacun son ordinateur, mais les sorties amicales ou artistiques à deux.»



**DANIE ET
GÉRARD
LACHENAL-
TABALLET**
73 ET 71 ANS, DONT 52
DE VIE COMMUNE,
GENÈVE

humain, que ne partagent pas même ses proches cousins les singes bonobos...

LA CRISE DE PLUS EN PLUS TARD

Les statistiques nous disent aussi que les séparations interviennent de plus en plus tôt, mais aussi, parfois, à l'heure de la retraite. Quels sont les pics de danger?

Les phases critiques sont aussi mouvantes... La crise de la cinquantaine est désormais celle de la soixantaine, voire de la septantaine, selon Bruno Humbeeck. «Il y a le moment où le couple parental cesse d'exister pour donner naissance à un nouveau couple conjugal. Le moment de la retraite aussi, qui peut coïncider avec une renaissance. Ou pas.»

Les premiers moments de la vie commune. Il faut savoir que la passion, cet état paradoxal et pathologique qui dure entre trois heures et trois ans ne saurait se prolonger au-delà. A la passion doivent succéder les phases de l'attachement et de l'engagement et, si les partenaires ne vivent pas ces passages au même moment, des tensions vont se créer...

Et qu'en est-il du coup de foudre, qu'aucun de nos trois couples ne dit avoir éprouvé? Le cinéma, la littérature, la musique nous dictent des modèles de comportement amoureux qui n'existent pas ou si peu dans la réalité. Rares sont les histoires d'amour qui débutent par un coup de foudre. Et, si l'on en juge par ce qu'il advient de Lady Chatterley ou d'Anna Karénine, mieux vaudrait les éviter. Non, l'amour est un processus, un sentiment qui se construit progressivement: «La passion dure entre trois heures et trois ans, suivie d'un long plateau. Le ciment du couple stable, c'est la routine. Les habitudes, y compris sexuelles, les rituels nourrissent le couple». Le psychologue évoque néanmoins l'importance de l'«imaginaire amoureux». On doit aimer le couple qu'on forme, avoir envie de le raconter...

VÉRONIQUE ZBINDEN

• Bruno Humbeeck, psychopédagogue, spécialiste du couple, a notamment publié *Le bon choix amoureux*, Editions Odile Jacob



FRANCINE ET JEAN-PIERRE DUROUVENOZ
69 ET 76 ANS, DONT 45 DE VIE COMMUNE,
VESSY (GE)

«Chacun de nous est très attentionné»

Leur maison de Vessy est pleine de paysages de la région. Peintre du dimanche, Jean-Pierre est un touche-à-tout. Son épouse Francine dit qu'il «fonctionne sur piles. Je ne sais pas combien de fois il a repeint la maison.» Il est aussi pianiste, organiste de trois paroisses. Francine écoute *Nostalgie* et chante à tue-tête avec Abba. Elle adore les polars, lui préfère les documentaires. Elle fait de la poterie, consacre beaucoup de temps à ses petits-enfants. Il suit des cours d'astronomie, fasciné par les étoiles et l'infini... A part ces menus débats domestiques, ces deux-là sont ensemble depuis près d'un demi-siècle. «Nous sommes de purs produits SBS», s'amuse Jean-Pierre. Venue de Neuchâtel, passée par Bâle et Londres, Francine était secrétaire. Carougeois, Jean-Pierre travaillait au service des crédits: «Elle ne me regardait pas. C'est une amie commune qui nous a mis en contact.»

«UN COUP DE FOUDRE, MAIS SANS LES ÉCLAIRS»

Un coup de foudre? «J'ai toujours été sensible à ses yeux, se souvient Francine. Et puis au fait qu'il était charmant, attentionné, on s'est retrouvés ensemble tout naturellement.»

«Peut-être un coup de foudre, mais sans les éclairs», nuance Jean-Pierre. A l'époque, pas question de s'afficher. En plus, Francine était locataire dans un immeuble qui appartenait à la banque. «J'ai connu les beaux-parents à Pentecôte, je me suis dit: il faut mettre le paquet!» «Je l'ai emmenée se balader, se souvient Jean-Pierre. Le mariage était prévu en septembre, mais la perspective de passer l'été au chalet, en Haute-Savoie, nous a fait avancer la date pour en profiter: on s'est mariés le 5 juin 1971.»

Des disputes, des crises? A cause des enfants, quelques discussions enflammées, sinon, pas de vrais conflits. «Chacun essaie d'y mettre du sien, estime Francine. J'essaie d'arrondir les angles, même si je sais très bien ce que je veux. Et puis, faire la tête, ce n'est pas notre truc.» Voici vingt ans, Francine a eu un gros souci de santé, elle est restée dans le coma, avec des problèmes respiratoires. «Cela a été une leçon de vie, estime Jean-Pierre. On a appris à relativiser: le vent du boulet est passé si près que, désormais, on va à l'essentiel.»

WEB

Vous aussi, vous avez une recette? Dites-le nous sur www.generations-plus.ch