

# Sexualité

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2013)**

Heft 51

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Rompre son veuvage: et les enfants?

«Il y a quelque temps, j'ai perdu ma femme que j'ai profondément aimée et la solitude me pèse. Je ne crois pas que je vais pouvoir rester seul longtemps, mais si je trouve une nouvelle compagne, j'ai peur que mes enfants vivent cette relation comme une trahison.»

Jean, 69 ans



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

Cher Jean,

Ce que vous décrivez est assez fréquent. Après toute une vie passée à deux, le veuvage est un changement soudain et profond des habitudes au quotidien. C'est le manque d'une présence, d'échanges, de partages lors de sorties, de contacts physiques, de toutes ces petites choses qui peuvent sembler futiles mais qui, en fin de compte, constituent le sel de la vie. Certaines personnes s'accommodent cependant bien du veuvage, plus souvent ce sont les femmes. On constate en effet qu'elles ne se remettent pas forcément en couple après le décès de leur partenaire, contrairement aux hommes qui, eux, très fréquemment retrouvent une relation après quelques mois. Cela s'explique probablement par le fait qu'une femme est souvent plus à l'aise dans la gestion du quotidien et qu'elle a su se tisser une identité à travers de multiples rôles et activités, contrairement aux hommes dont l'identité est souvent plutôt axée sur leur activité professionnelle.

## Ne pas se culpabiliser

Il est normal que la solitude puisse vous peser; l'être humain est un être relationnel par essence. Il est donc important que vous puissiez vous-même ne pas culpabiliser à cause de cela. La culpabilité n'est jamais bonne conseillère. Vous avez deux possibilités: apprendre à apprivoiser la solitude et à être de bonne compagnie pour vous-même, en approfondissant votre intériorité, votre spiritualité, votre connexion avec vous-même, tout en maintenant des liens riches avec votre entourage, à l'occasion de sorties ou de rencontres. Il y a bien des personnes, hommes et femmes, qui ont fait ce choix et le vivent bien.

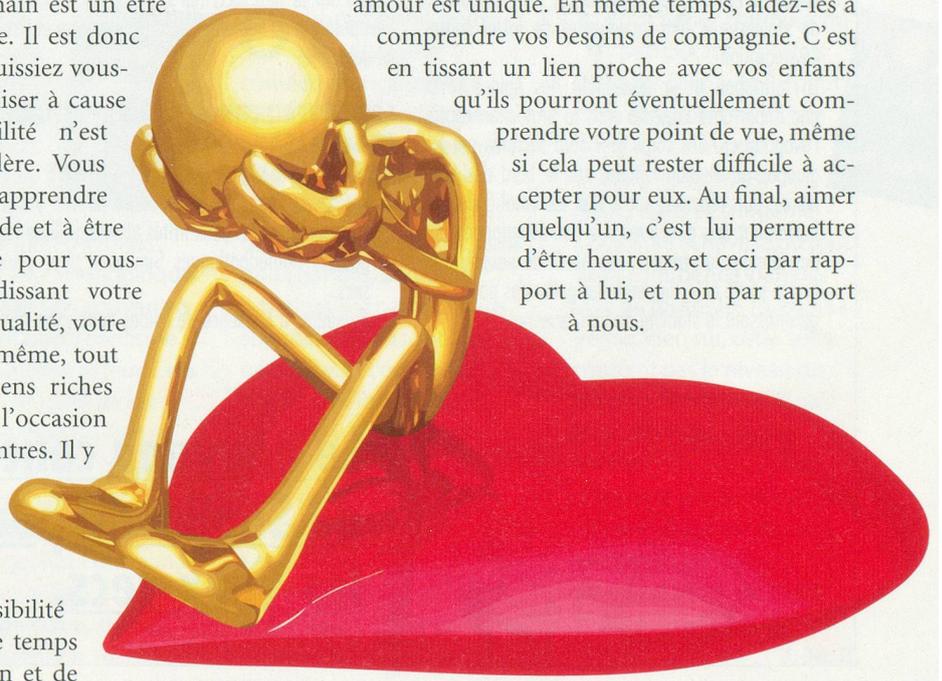
La deuxième possibilité est celle de prendre le temps de retrouver quelqu'un et de

recommencer une relation de couple. Là aussi, il y a de belles relations de couple qui se sont constituées sur le tard. Cependant, il est important de prendre le temps, car la précipitation pour éviter de sentir la solitude et la tristesse inhérentes à un deuil est un piège redoutable.

## Par loyauté ou par intérêt

Pour les enfants, il est parfois compliqué d'accepter une nouvelle compagne ou un nouveau compagnon, simplement par loyauté envers le parent décédé. Il y a aussi toutes les peurs autour de personnes qui pourraient abuser de la personne endeuillée, ainsi que de l'héritage: c'est une réalité, autant la nommer. Beaucoup d'enfants ont peur qu'en cas de remariage, leurs avoirs aillent au nouveau partenaire. Il est donc préférable de régler ces questions avec vos enfants à l'avance.

Si votre choix est de refaire votre vie, prenez le temps d'expliquer à vos enfants ce que vous vivez, afin qu'ils puissent en premier lieu se mettre en lien avec vous. Rassurez-les sur l'amour que vous aviez pour votre épouse, leur mère, et combien cet amour est unique. En même temps, aidez-les à comprendre vos besoins de compagnie. C'est en tissant un lien proche avec vos enfants qu'ils pourront éventuellement comprendre votre point de vue, même si cela peut rester difficile à accepter pour eux. Au final, aimer quelqu'un, c'est lui permettre d'être heureux, et ceci par rapport à lui, et non par rapport à nous.



Scott Maxwell / LuMaxArt