

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 66

Rubrik: Sexualité

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 29.03.2025

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



Antoinette Liechti Maccarone,
psychologue,
spécialiste en
psycho-
thérapie FSP

J'ai envie de rencontrer à nouveau un homme (II)

«Je suis veuve depuis quatre ans et mes amis me disent que je peux encore entamer une relation, mais je ne sais pas comment faire. Je me suis habituée à être seule parce que l'idée de devoir tout recommencer m'effraie.»

Jacqueline, Bex (VD)

Chère Jacqueline,

Comme je l'écrivais la dernière fois, la première étape consiste à recréer des occasions de rencontre. Lorsqu'on a peur, on a tendance à se retirer. On ne crée pas les opportunités que nous nous racontons.

Au début, l'idée n'est pas d'aller à la recherche d'une relation, mais de vous réhabituer à fréquenter des milieux dans lesquels vous pourriez faire des rencontres.

Remettez en route votre imaginaire, tant au niveau romantique qu'érotique. Pensez à ce que vous aimeriez trouver comme qualités chez un partenaire, ce que vous pourriez vivre comme échanges dans les loisirs, dans le partage, dans le rire et dans la complicité. Imaginez cette réalité-là dans tous ses détails! Rappelez-vous combien c'est passionnant de connaître quelqu'un au début d'une relation. Vous nourrirez ainsi la possibilité de cette rencontre.

Pour réenclencher votre imaginaire érotique, il y a différents moyens. Si vous avez besoin d'un support, il existe une riche littérature spécialisée, allant de l'érotisme soft à celui plus cru. Allez dans une grande librairie, amusez-vous à prendre au hasard des livres coquins et lisez quelques pages. Ce faisant, soyez curieuse de l'effet que cela vous fait notamment dans votre bas-ventre. Si c'est plus le mode visuel qui vous branche, allez guigner du côté des films. Et si vous préférez l'anonymat d'internet, il existe nombre de sites qui offrent tous ces produits.

A la maison, vous pouvez vous aménager des espaces érotiques où vous lisez ou regardez un film, en faisant des pauses pour sentir ce qui se passe dans votre corps. Vous pouvez fermer les yeux et imaginer un homme qui

vous caresse la nuque, qui prend le temps de sentir l'odeur de votre cou, qui s'égare dans votre décolleté puis va vers votre nombril où il s'arrête pour vous faire patienter. Puis vous l'invitez à descendre plus bas en bougeant vos hanches dans un mouvement de bascule d'avant en arrière. La suite vous appartient: si, en imaginant tout cela, vous accompagnez le fantasme avec des ondulations et une caresse... Réinvestir votre auto-érotisme est une étape importante pour remettre de la vie dans votre sexualité. Si vous le souhaitez, vous pouvez acheter un vibromasseur pour vous explorer (en pensant à employer un lubrifiant pour un plus grand confort). Utilisez votre imagination en vous basant soit sur vos souvenirs, soit sur ce que vous avez lu ou vu (et parfois à la TV il y a des films qui ont de belles scènes sexuelles). Le but est de relancer votre imaginaire en l'ancrant dans votre corps afin que, petit à petit, votre envie de rencontrer un homme vienne de votre corps.

Et puis après... il faudra vous lancer en acceptant que vous ne trouverez peut-être pas du premier coup, mais qui ne tente rien n'obtient rien!

