

« Être l'un sur l'autre n'est pas une sinécure » : les défis du couple à la retraite

Parce qu'elle bouleverse un équilibre éprouvé, l'interruption de la vie professionnelle marque, souvent, un changement de cap important.

Par Alice Pairo-Vasseur

Publié le 24/05/2024 à 17h00



« Beaucoup de retraités refusent désormais de jouer les seules *nounous*, au bénéfice de leurs activités, de leur vie sociale et par extension de leur vie de couple », observe la thérapeute Catherine Demangeot. © www.alamy.com / Alamy Stock Photo / Abaca

Temps de lecture :
4 min



« Si on peut éviter de se regarder en chiens de faïence, c'est quand même préférable... », sourit Anne, 69 ans. Mariée à Jean depuis trente-sept ans, cette ancienne professeure des universités se confie avec malice et lucidité sur leur retraite. Et elle l'admet : « Être l'un sur l'autre n'est pas une sinécure ! »

LE POINT DU SOIR

Tous les soirs à partir de 18h

Recevez l'information analysée et décryptée par la rédaction du Point.

S'inscrire

En vous inscrivant, vous acceptez les [conditions générales d'utilisations](#) et notre [politique de confidentialité](#).

Après le départ des enfants et le « syndrome du nid vide » (ce sentiment de solitude qui assaille alors certains parents), **l'interruption de la vie professionnelle** marque pour nombre de couples un changement de cap important. Promiscuité, nouveau tempo... Ce nouvel espace-temps ouvre, de fait, une configuration inédite.

Et si elle fait la joie des plus complices, elle relève, pour d'autres, de la gageure. « Quand on se marie “pour le meilleur et pour le pire”, on ne songe pas à tous les repas que l'on sera, un jour, amenés à prendre ensemble », esquisse avec humour Serge Guérin, sociologue spécialiste du vieillissement, qui a enquêté sur le sujet.

« **Se recentrer sur ses envies** »

Parce qu'elle bouleverse un équilibre éprouvé, « la retraite implique de réinventer la vie à deux », expose ainsi Catherine Demangeot, thérapeute de couple. Une attention qui a plus à voir avec la « relation à soi-même » qu'avec la « relation à l'autre », précise toutefois la spécialiste.

« Cette période nous plonge dans un nouveau paradigme, plus égocentré, développe-t-elle. On ne travaille plus, comme on le faisait, pour sa famille, son entreprise ou la société. Et c'est une opportunité rare de se recentrer sur ses propres besoins et envies. »

À lire aussi : Ces « petites vengeances » du quotidien qui peuvent sauver votre couple

Bénéfiques à soi-même, les projets personnels le sont aussi à son couple, assure en outre la thérapeute : « Ils permettent de créer une respiration entre les partenaires, de ne pas tomber dans l'adaptation hédonique [phénomène d'usure ou d'habitude envers ce qui nous rend heureux, NDLR] et de nourrir la discussion, voire le désir. »

Ainsi Anne s'offre-t-elle deux cures de thalasso par an. Une semaine, à 300 kilomètres du domicile, « seule », insiste-t-elle. Quand son mari Jean a, lui, investi dans un matériel de pêche sophistiqué, une passion à laquelle il s'adonne tous les week-ends. « Nous avons besoin de ces moments à nous, confie la sexagénaire. Après quoi, nous avons de nouveau plaisir à nous retrouver... »

« Je ne vois pas qui tolérerait, même en l'aimant du fond du cœur, sa moitié 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7... », poursuit-elle dans un rire. « Tout est question d'équilibre », abonde Catherine Demangeot. Comme pour les couples actifs, « l'alternance de moments de partage et d'espaces réservés est la clé ».

L'amitié, un enjeu de taille

Et parce que l'espérance de vie – particulièrement, en bonne santé – est à la hausse (83 ans pour les femmes, 79 ans pour les hommes), « beaucoup entreprennent, à la retraite, des projets qu'ils n'ont jamais réalisés, comme des voyages au bout du monde ». Ainsi Danielle et Christian, retraités du domaine médical de 71 et 73 ans, partent-ils désormais, chaque année, en « resorts » à l'étranger. « Nous avons parcouru de nombreux pays et surtout noué des amitiés, dont certaines sont pérennes », s'enthousiasme le septuagénaire.

À lire aussi : Faire chambre à part, le « début de la fin » du couple ?

« Un enjeu », réagit Serge Guérin à l'évocation de ces rencontres : on perd en moyenne 50 % de son tissu social (pour une majeure partie, des collègues de travail) à l'occasion de son départ à la retraite, souligne-t-il. Or, on le sait, « l'amitié est aussi l'oxygène du couple » (préservation d'un espace individuel, diversité des interactions, soutien émotionnel extérieur...).

Plusieurs fois, Christian et son épouse ont ainsi décliné la garde de leurs deux petits-enfants, pour repartir ou rendre visite à de nouveaux amis. Comme eux, « beaucoup refusent désormais de jouer les seules *nounous*, au bénéfice de leurs activités, de leur vie sociale et par extension de leur vie de couple », observe Catherine Demangeot.

Crise conjugale et « divorce gris »

Plutôt soucieux de la qualité de leur vie affective, les retraités n'en sont pas moins sujets à la crise conjugale. Désirs distincts, irruption du refoulé, face-à-face difficile... En dix ans, le nombre de divorces a été multiplié par trois chez les plus de 60 ans. Un phénomène surnommé « divorce gris », dont les femmes sont à l'initiative dans six cas sur dix (Institut national de démographie).

Outre le paramètre, non négligeable, de l'indépendance financière de ces dernières, « les retraités ont désormais 25 à 30 ans devant eux, et, pour un certain nombre, en forme, ils peuvent donc envisager de tout reprendre à zéro », commente Serge Guérin.

À lire aussi : Refaire sa vie, un événement devenu « banal »

Les divorces demeurent toutefois moins fréquents à mesure que l'on avance en âge. Et « vieillir ensemble reste la norme », souligne le spécialiste. « Ce n'est pas tous les jours du plaisir, ça non !, reconnaît encore Anne dans un soupir, mais à aucun moment je n'envisagerais le contraire... »

À ne pas manquer

Harmonie du couple : le rire plus fort que le sexe ?

En couple mais chacun chez soi : pour vivre heureux, vivons séparément ?

« On parle beaucoup d'amour mais pas assez de désamour »

Un avis, un commentaire ?

Partagez votre opinion avec les autres membres du Point.

S'abonner

Ce service est réservé aux abonnés. [S'identifier](#)

Commentaires (7)

pivoine09 24-05-2024 • 22h33

La photo ne représente pas le retraité lambda mais plutôt un couple probablement aisé en bordure de mer ! Tu veux que je... [Lire plus](#)

le couperet 24-05-2024 • 21h42

Personne ne les oblige à se supporter surtout à leur âge !

Lepiote25 24-05-2024 • 21h34

@Petit Malin

Comme c'est touchant. Vous devriez créer un "mur Facebook" (comme l'autre) pour tout nous raconter, avec encore plus de détails, et avec des photos, tout ça... Vous seriez surpris du nombre de "followers" qui viendraient "liker" votre prose et vous pourriez peut-être en tirer un revenu !

[Lire moins](#)

Ben voyons! 24-05-2024 • 21h19

La retraite est un moment merveilleux si on a la chance de pouvoir la vivre ensemble. Mais cela implique probablement d'... [Lire plus](#)

Petit malin 24-05-2024 • 21h04

Vaste sujet...

Lors de mon départ à la retraite nous nous sommes organisé une nouvelle vie dans une nouvelle maison et nouvelle région magnifique : le Tarn (salutation à Claudine d'Albi !).

Notre "aventure" à nous dans un déracinement complet, ne connaissant ni la région, ni personne...

Cela nous a bien aidé à passer le cap, et occupé intensément les premiers mois. Des activités (moi pêche, tir sportif, elle peinture, sorties - on ne s'est pas battu pour aller faire du sport il est vrai !)

Quelques voyages lointains et des visites régulières aux enfants demeurés dans le Var ou exilés à Paris.

De nouveaux amis tarnais avec qui festoyer, et partir à la découverte de cette magnifique région qu'est le Sud Ouest peuplés de gens sympathiques et où il fait bon vivre.

C'est ce que nous recherchions... Nous n'avons pas été déçu même si les visites des enfants étaient évidemment plus rares.

A cette époque je devais aussi m'occuper de ma mère âgée, que j'ai fait venir dans le Tarn. Elle y a vécu heureuse, mais trop peu de temps...

Au bout de 16 ans, retour dans le Var, (grand terrain devenant dur à entretenir, éloignement des petits enfants nouvellement arrivés...) nouveau projet, nouvelle recherche de logement... Plus de réunion

familiale aussi.

Comment vivre à deux en permanence ? Pas si facile. Au début Petite maline ne se faisait pas à la présence de sa moitié préférée ! Dame, elle ne pouvait plus traîner l'air de rien tandis que j'étais au labeur !

Ce qui compte c'est de ne pas être l'un sur l'autre, n'en déplaie au coquin d'Aveltan. Donc grand logement avec chacun "son espace" pour que chacun se livre à ses activités tranquille. Et on se fait un mail pour savoir qui fait la cuisine !

Evidemment cela nécessite d'en avoir les moyens, ce qui n'est pas le cas de tout le monde.

Le divorce gris n'est donc pas à l'ordre du jour...

Attendez... On me dit dans mon oreillette que rien n'est arrêté, et que j'ai intérêt à filer doux tout "petit malin" que je sois !

[Lire moins](#)

lecteurdijon 24-05-2024 • 20h26

Plus je lis ou écoute ces témoignages, plus je me dis que, les années de captivité comptant double et vu leur âge, ils n'auront jamais le temps de rattraper toutes ces années "perdues". Finalement, les jeunes ont raison on ne devrait pas consacrer sa vie au travail et à sa famille. Il faut "vivre" bordel !

Faites comme eux, à la rigueur adoptez un chat !

[Lire moins](#)

Aveltan 24-05-2024 • 20h00

...

Être l'un sur l'autre ...

... l'un dans l'autre ...

... ça l'a fait !

L'INFO EN CONTINU

22H20 - Intelligence artificielle : Google modifie son moteur de recherches...

21H06 - Grève du contrôle aérien : 70% des vols annulés à Paris-Orly...

19H56 - Sébastien Cauet mis en examen pour viols et agression sexuelle

19H44 - JO 2024 : pourquoi des internautes appellent à faire leurs besoins...

Toute l'actualité Société



S'abonner



les esprits libres

1€ | le 1^{er} mois
sans engagement

S'abonner

LA SÉLECTION DE LA RÉDACTION

P. Ce que coûte l'audiovisuel public en France



P. Comment la France essaie de revenir dans la course à l'IA



P. « C'est un festival d'amour ! » : Donald Trumpet en campagne dans le Bronx

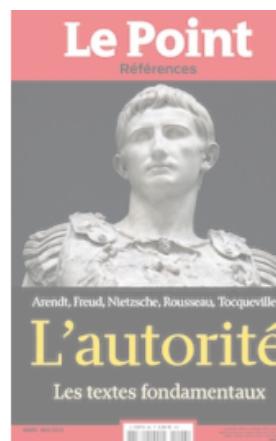


LES PLUS LUS

1 Alpine A110 R : il y a moins bien et c'est plus cher

2 « L'Amour ouf » : le copieux pudding de Gilles Lellouche

3 Quand Johnny Weissmuller « Tarzan » trichait... sur sa nationalité



Lundi 29 avril 2024

[Voir les hors-séries](#)



LE CLASSEMENT DES HÔPITAUX



P. EXCLUSIF. Les tableaux d'honneur 2021 des hôpitaux et cliniques

P. Palmarès des hôpitaux : un professeur de médecine dénonce la censure

[Trouver le meilleur hôpital](#)

Consultez toute l'actualité en France et dans le monde sur *Le Point*, suivez les informations en temps réel et accédez à nos analyses, débats et dossiers.

LES UNIVERS

[Le Point Montres](#)

[Le Point Vin](#)

[Le Point Auto](#)

[Le Point Pop](#)

[Le Point Afrique](#)

[Eurêka](#)

LIRE LE POINT

[Abonnement](#)

[L'édition de la semaine](#)

[La boutique](#)

[L'application mobile](#)

[Les newsletters](#)

À PROPOS

[Expérience Le Point](#)

[Tutoriel Vidéo](#)

[Publicité](#)

[Le Point Stories](#)

[Nous sommes OJD](#)

[Les forums du Point](#)

LIENS UTILES

[Nous contacter](#)

[Nos journalistes](#)

[Archives](#)

[Le Point pour les déficients visuels](#)

[FAQ](#)

[Abonnements](#)

[Plan du site](#)

LES SERVICES

[Cours de langues](#)

[Forfait mobile](#)

[Comparateur PER](#)

[Comparateur VPN](#)

[Code promo lastminute.com](#)

[Code promo C&A](#)

[Code promo Emirates](#)

[Code promo Bleu Bonheur](#)

[Code promo SFR](#)

SUIVEZ-NOUS



[Portail de la transparence](#) - [Mentions légales](#) - [CGU](#) - [CGV](#) - [Conditions générales d'un compte client](#) - [Charte de modération](#) -

[Politique de protection des données à caractère personnel](#) - [Gérer mes cookies](#)