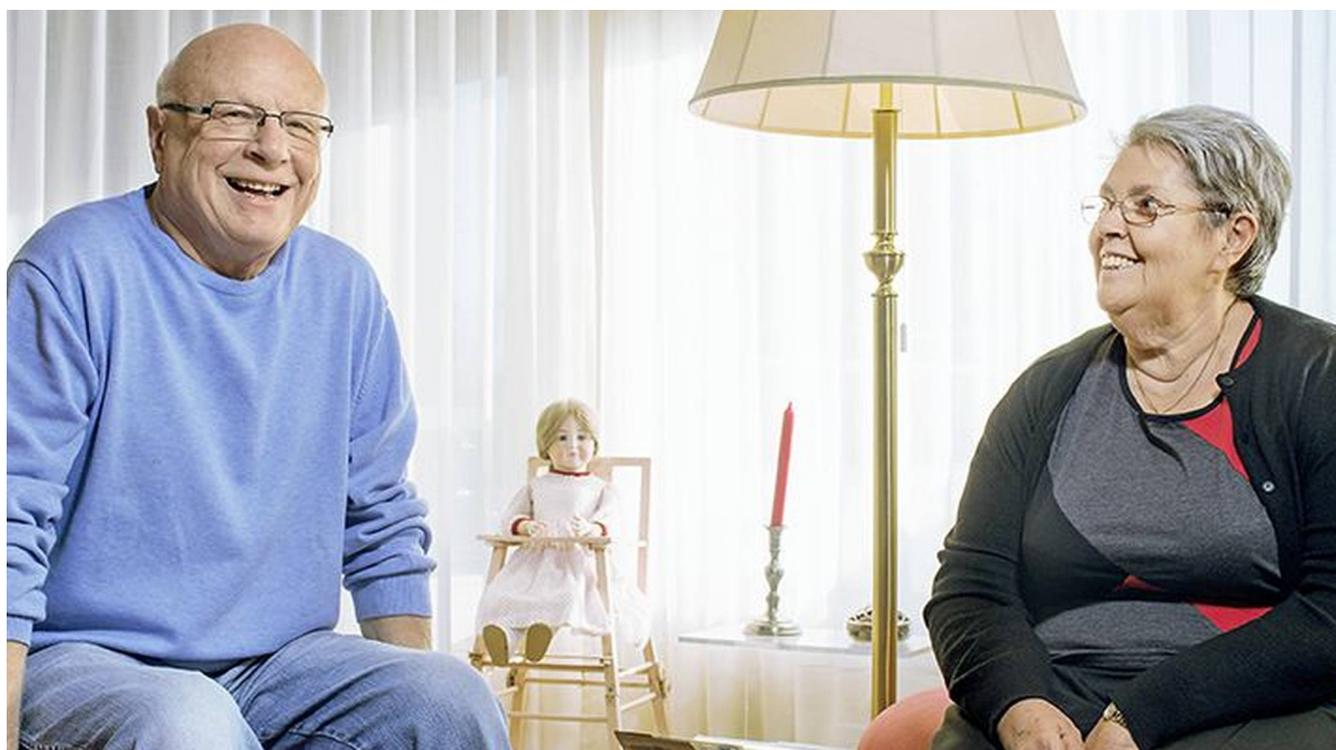


Archives
19 janvier 2015

Le mariage à l'épreuve de la retraite

Entre redistribution des rôles et nouveau rythme de vie, l'arrêt de l'activité professionnelle peut parfois peser lourd dans un mariage. Des couples racontent comment ils ont passé le cap.



Marcel et Fernande Charles, 70 et 69 ans, Corseaux (VD)

Dangereuse pour le couple, la retraite? Une chose est sûre, les anecdotes cueillies dans notre entourage ne manquent pas de piquant: entre les épouses qui se plaignent d'avoir tout le temps leur homme sur le dos, les maris qui découvrent soudainement les étonnantes (à leur sens) habitudes de leur moitié, les tâches ménagères à redistribuer, équitablement ou non, les petits travers de l'un et de l'autre (re)découverts à la lumière de ce nouveau quotidien, périlleux est l'univers qui s'ouvre lorsqu'on quitte celui du bureau.

«Il s'agit bel et bien d'un des caps du mariage les plus difficiles à franchir», confirme Christian Reichel, conseiller conjugal à Lausanne et formateur d'adultes, citant encore notamment la venue du premier enfant, les éventuels virages professionnels et le départ du nid des petits devenus grands... «Tous ces changements profonds sont autant de mises en danger pour le couple. Concernant la retraite, j'ai eu l'occasion de recueillir le témoignage de personnes qui vivaient un véritable enfer: notamment cet homme qui se faisait mettre à la porte par sa femme dès le matin, errait dans le quartier et finissait toujours au bistrot.»

S'il est difficile de chiffrer le phénomène, on sait que l'on comptait en 2013 en Suisse 14 divorces pour 10 000 hommes de 65 ans ou plus (contre 6 pour 10 000 femmes, plus touchées par le veuvage). Un taux qui demeure peu élevé certes, mais qui a connu une certaine augmentation depuis les années 70 (4 pour 10 000 hommes et 1 pour 10 000 femmes). L'évolution s'expliquant peut-être par l'allongement de l'espérance de vie («Les couples à la retraite doivent compter avec une bonne dizaine d'années communes encore très actives», souligne Christian Reichel) et la meilleure acceptation du divorce par la société.

Redistribuer les cartes du couple





Isabelle Moulin, conseillère conjugale à Fribourg.

«Il est toujours difficile de se séparer à cet âge-là, nuance Isabelle Moulin, conseillère conjugale à Villars-sur- Glâne (<http://www.espace-couples.ch/accueil.html>) et à l'office familial à Fribourg. (<http://www.officefamilial.ch>) Après avoir vécu toutes ces années en couple, la solitude fait souvent peur, et l'on peut éprouver par ailleurs un sentiment de culpabilité à l'idée d'abandonner son partenaire, de le laisser se débrouiller seul, surtout lorsqu'il existe une certaine forme de dépendance à l'autre.»

Selon elle, différents facteurs peuvent expliquer les difficultés rencontrées par les couples à cette période de leur vie. «Du point de vue individuel, cette étape n'est déjà pas évidente à franchir. On perd son identité professionnelle, de même que son appartenance à un groupe social. Cette cassure a de fortes chances de se répercuter sur le couple.» La spécialiste évoque également la diminution de la vitalité, l'apparition éventuelle de la maladie, et la prise de conscience que l'on s'approche de la fin de sa vie.

A ces changements personnels s'ajoutent ceux auxquels le couple doit faire face ensemble. «Il s'agira de redistribuer les cartes à plusieurs niveaux, souligne Christian Reichel:

« il faudra réévaluer différents aspects du quotidien, comme les rythmes de vie, les agendas communs ou individuels, l'espace géographique du logement, les relations sociales, le partage des tâches ménagères, etc. » »

De son côté, Isabelle Moulin mentionne aussi l'aspect nouveau et parfois intrusif du regard que l'on porte sur l'emploi du temps de son partenaire. «La présence constante du conjoint peut induire une forme de contrôle par des questions sur les activités, les horaires, ce qui est difficile à gérer. » Par ailleurs, le fait de se retrouver en tête à tête peut «faire resurgir tout ce qui n'a pas été résolu dans le couple. On s'y retrouve alors confronté sans possibilité d'échappatoire dans le monde du travail.»

Un mot d'ordre pour traverser sans trop de dommage ce cap semé d'embûches? La communication. «Il s'agit de s'interroger ensemble sur le sens que l'on veut donner à cette étape de notre vie, de redéfinir un projet de couple, de se demander ce que l'on peut faire pour y ajouter encore du piment, de la tendresse, de la fantaisie.»

Marcel et Fernande Charles, 70 et 69 ans, Corseaux (VD)

Tout calmement. Voilà comment s'est déroulé le passage à la retraite pour Marcel et Fernande. Il faut dire que les deux Vaudois ont cessé ensemble une activité professionnelle qu'ils avaient partagée pendant plus de trente-cinq ans. Jusqu'en 2009, ils tenaient la boulangerie de Corseaux, lui au fournil, elle à la vente et à la gestion du commerce. «Il y a eu donc une certaine continuité entre avant et après, explique Fernande. D'autant que nous avons arrêté progressivement, Marcel donnant un coup de main à divers amis boulangers et moi devant régler les aspects administratifs de la fermeture.»

Ni l'un ni l'autre ne redoutait le moment où ils se retrouveraient en tête à tête à la maison. «Plusieurs connaissances m'ont demandé si nous nous étions préparés à la

retraite d'une manière ou d'une autre, raconte Marcel. En fait, nous n'y avons même pas pensé. Au contraire, nous nous réjouissions d'arrêter.»

Depuis cinq ans qu'ils ont fermé leur boulangerie, aucun heurt particulier à signaler. «Bien sûr, comme j'ai un caractère bien trempé, il y a parfois des étincelles, reconnaît Fernande. Mais c'était déjà le cas avant, et nous avons même davantage de raisons de nous accrocher avec le magasin.» Côté redistribution des tâches ménagères?

« Avant, il n'y avait pas vraiment de partage: nous étions tous les deux à 100%, mais comme ma charge de travail était moins élevée que celle de mon époux, je m'occupais de tout à la maison, avec l'aide d'une femme de ménage. » »

Aujourd'hui, Monsieur est en charge de la poussière, de la lessive et du nettoyage du balcon, tandis que Madame s'occupe du reste. Et même si Marcel, en sa qualité d'ancien boulanger, régale souvent son épouse de délicieux biscuits, c'est elle qui assure la préparation des repas. «Elle cuisine tellement bien», glisse-t-il au passage.

Chaque matin, c'est ensemble qu'ils dégustent leur petit-déjeuner. Ensuite, chacun vaque à ses occupations. Balades à vélo, ski de fond, bénévolat, conférences pour lui... lecture et broderie pour elle. «Il est beaucoup plus dynamique que moi! Mais ce n'est pas un problème, je passe volontiers du temps à la maison avec un bon bouquin. Sinon, nous jouons aux cartes tous les deux, nous allons voir des spectacles, nous voyageons, essentiellement en Europe.» Et Marcel de renchérir: «Les jours où nous n'avons rien envie de faire, nous ne faisons rien. C'est cela qui est agréable, avec la retraite!»

Charly et Michèle Chammartin, 69 et 66 ans, Ecublens (VD)



Charly et Michèle Chammartin

«Pour nous, la retraite n'était pas un cap plus difficile à franchir que les toutes premières années de mariage.» Chez les Chammartin, l'arrêt de l'activité professionnelle s'est déroulé en deux temps. Pour des raisons de santé, Charly a dû laisser son emploi d'aide-soignant à l'âge de 60 ans.

« Comme je n'ai pas vraiment eu le choix, j'ai mis un peu de temps à m'adapter. Mais au bout d'un moment, j'ai réussi à voir le bon côté des choses »

et j'ai apprécié cette période de transition durant laquelle Michèle travaillait encore. J'ai pu tranquillement mettre en place diverses activités de bénévolat.» En attendant que Madame le rejoigne sur le chemin de la retraite, Monsieur a dû également s'initier aux arts culinaires. «Jusque-là, ce n'était pas vraiment mon fort! Mais je m'y suis mis petit à petit, en suivant les conseils de ma femme.» Qui, de son côté, a beaucoup apprécié de pouvoir mettre les pieds sous la table en rentrant du boulot. Quatre ans se sont donc ainsi écoulés jusqu'à ce que Michèle prenne à son retour sa retraite anticipée, pour pouvoir s'occuper de ses petits-enfants.

Aujourd'hui, elle a repris sa place en cuisine. «Pourtant, j'avais commencé à y prendre du plaisir, reconnaît Charly. Mais c'est cela aussi la retraite, il faut apprendre à composer, à lâcher prise sur certaines choses.» Même son de cloche chez son épouse, qui lui a laissé le contrôle de l'aspirateur. «Je dois fermer les yeux sur certaines choses, dit-elle avec le sourire.

« Avec le temps, on se rend compte qu'on attache moins d'importance aux détails, on se concentre sur l'essentiel. » »

Point d'énervement donc si une paire de chaussures reste en rade durant toute une journée. Et s'ils avaient l'habitude au début de se disputer lorsqu'ils faisaient, ensemble, le ménage, ils se sont bien améliorés depuis.

Aucun sujet d'accroche, donc? «Ce qui est peut-être moins facile à gérer, ce sont les petits-enfants, souligne Michèle. Je passerais volontiers beaucoup plus de temps

avec eux.» «Je fatigue plus rapidement», admet Charly. Là aussi, le couple a appris à faire la part des choses.

Côté activités, il leur arrive de vaquer chacun à leurs occupations. «Mais nous allons très souvent marcher ensemble. Et nous essayons de faire un voyage une fois par an.» Bref, la retraite n'a pas causé de grand bouleversement dans leur couple:

« Au contraire, nous avons l'impression d'être encore plus complices qu'avant. » »

Avis d'experte

Le sexe après 65 ans

Juliette Buffat, sexologue à Genève (Photo: Zoë Jobin/Tamedia Publications)

A prendre en compte également dans la liste des éventuelles difficultés rencontrées par les couples à la retraite: les troubles liés à la sexualité.

relève Isabelle Moulin. Et la sexologue Juliette Buffat, qui anime régulièrement des cafés couples et sexos à la Cité Seniors à Genève, (<http://www.ville-geneve.ch/actualites/detail/article/1299832652-cafes-sexologiques-cite-seniors/>) de renchérir: «C'est une période qui n'est ni évidente pour la femme (déjà ménopausée), ni pour l'homme qui entre quant à lui dans l'andropause (la baisse de sécrétion de testostérone). Cet état physiologique, moins connu et moins bien identifié que la ménopause, peut s'accompagner de symptômes tels qu'une baisse de la vitalité, de la libido et de la capacité érectile, ainsi que des troubles du sommeil et du moral, qui peuvent perturber la vie du couple.»

A lire: «Cafés Sexos», Juliette Buffat, disponible dès le 20 janvier 2015 aux Editions Favre, (<http://www.editionsfavre.com/>) et en précommande entre autre sur www.exlibris.ch. (<http://www.exlibris.ch/fr/>)

Témoignage

«C'est difficile de se retrouver constamment avec quelqu'un à la maison»

Le plus difficile pour Edith, 70 ans, de Pully (VD), lorsque son époux et elle ont tous deux pris, à un an d'intervalle, leur retraite?

«Se retrouver constamment avec quelqu'un à la maison. J'ai besoin d'espace et je ne ressens pas la nécessité d'être tout le temps scotchée à mon mari, de tout faire avec lui.» Si l'hiver Monsieur part souvent skier et l'été marcher, l'entre-saison s'avère plus délicate à gérer. «Je me suis rendu compte qu'il était assez casanier.»

Par ailleurs, habituée à prendre en charge les tâches ménagères, Edith supporte mal qu'on lui vienne en aide. «D'autant que, suite à un accident, je suis en fauteuil roulant. Et je ne veux pas qu'on s'occupe trop de moi. Il me propose souvent un coup de main, mais même si je sais que ça part d'un bon sentiment, je préfère faire les choses seule.» Elle apprécie en revanche son aide en cuisine lorsqu'ils reçoivent des amis à manger. «Et après, je le laisse ranger, c'est super! Sinon, c'est lui qui s'occupe de la lessive.»

Pour ce qui est des courses, là encore, elle préfère y aller seule. «J'aime circuler dans les magasins, passer du temps à choisir. Si c'est mon mari qui y va, il se contente d'acheter ce qui est sur la liste. Mais quand il s'agit de gros achats, nous y allons ensemble.» Des activités communes? «L'été, nous allons nous balader en montagne, je mets un petit moteur sur mon fauteuil roulant. Et nous partons en vacances ensemble, bien sûr. L'année dernière, nous sommes partis au Maroc, et en 2015, ce sera le Canada.»

Auteur: Tania Araman

Photographe: Christophe Chammartin