

Sexualité

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2010)**

Heft 15

PDF erstellt am: **17.08.2024**

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.

«Pourquoi chercher à plaire QUAND ON EST SEULE?»



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

«Dans vos articles, vous parlez régulièrement du couple mais, passé un certain âge, on se retrouve souvent sans compagnon. Par ailleurs, il y a plus de femmes que d'hommes. Alors à quoi bon?»

Adèle, Romont (FR)

Chère Adèle,

Plaire est avant tout important par rapport à soi-même, à l'estime et au regard que l'on porte sur soi. Pour paraphraser une célèbre publicité, c'est prendre soin de vous simplement parce que vous le valez bien. Le faire peut aider à entretenir un certain bien-être physique et psychique. Certes, passé un certain âge, notre beauté corporelle n'est plus au centre, mais avez-vous remarqué combien les personnes, hommes ou femmes, qui accordent encore du soin à leur aspect extérieur, attirent remarques positives et compliments? Elles ne cherchent pas forcément à plaire, dans un but de séduction, mais à renvoyer une image positive d'elles-mêmes.

Notre mimique est un grand atout pour créer un élan positif chez les autres. Souriez et vous verrez que ça crée une différence non seulement pour vous (le sourire mobilise plein de petits muscles au niveau du visage qui envoient des messages positifs au cerveau), mais aussi pour votre entourage qui aura envie de se rapprocher de vous. Pour tester cela, faites le jeu suivant: face au miroir, regardez-vous pendant un certain temps en relâchant tous les muscles de votre visage, en laissant tomber la commissure des lèvres vers le bas, en affaissant vos épaules, bref en adoptant une posture avachie. Observez quelles sensations et sentiments peuvent monter en vous! Puis ouvrez grand les yeux, souriez largement, bougez la tête, mettez du tonus dans vos épaules et notez ce que vous ressentez. Dans la première posture apparaissent souvent des émotions négatives alors que, dans la deuxième, elles seront plutôt positives. Or tout ce que vous avez fait est de jouer sur votre mimique et votre tonus musculaire! C'est bien le signe que notre posture a un impact sur nos émotions.

Une image positive de nous-mêmes, ou le fait de plaire, n'est pas à cantonner ni à la relation de couple ni au fait de plaire physiquement, nous pouvons aussi plaire à nos proches et amis. Pensez à la fierté que l'on peut ressentir lorsqu'on a une mère ou une grand-mère qui soigne son apparence (sans pour autant en être esclave): l'exemple et le message qu'elle donne sont positifs. La coquetterie n'a pas d'âge. Les personnes qui savent allier à

cela une attitude souriante sont souvent très entourées car elles sont d'agréable compagnie. J'ai la chance d'avoir une grand-mère bientôt centenaire et qui, aujourd'hui encore, prend soin de l'image qu'elle donne. Elle a toujours une parole gentille, un mot pour rire, elle montre sa reconnaissance et reste curieuse du monde; les gens, jeunes et moins jeunes, lui témoignent beaucoup d'affection. La récolte d'affection, qu'elle soit d'un partenaire ou d'autres personnes, est une nourriture pour notre cœur. Alors, en regardant ma grand-mère, je me dis qu'il n'y a vraiment pas d'âge pour plaire et, bien entendu, cela s'applique aussi aux messieurs!



S. Maxwell