



FEMME SEULE CHERCHE HOMME BIEN

Elles sont veuves ou divorcées et redoutent autant d'être seules que mal accompagnées... Comment éviter les pièges et écrire un nouveau chapitre de sa vie ?



Bonjour,

Fidèle lectrice de La Vie, je vais avoir 70 ans, je suis veuve depuis 2009, mère de trois enfants, sans petits-enfants. J'ai le souvenir de deux articles de votre journal, sur l'art de bien vieillir ensemble et la sexualité après 60 ans. Mon expérience, qui rejoint celle de nombreuses femmes de mon âge, me dit que la solitude des femmes mériterait un article. La perte d'un mari révolutionne toute une vie. Socialement, on ne vous invite plus guère à dîner ou à voyager avec des couples. Vos enfants peuvent avoir du mal à comprendre que malgré l'amour que vous portiez à leur père, vous ressentiez le besoin d'une épaule d'homme dont la tendresse vous aidera à continuer votre chemin de vie. Je ne suis pas jalouse, mais la sérénité d'un couple croisé dans la rue, au cinéma, au restaurant vous renvoie vite à votre solitude et peut faire mal.

Et les hommes seuls sont tellement moins nombreux que les femmes seules. J'ai bien essayé de m'inscrire sur un site de rencontres ! J'ai réellement rencontré deux hommes. L'un était un obsessionnel de la propreté avec des tics et des tocs invivables. L'autre était une personne « toxique » – au dire d'une psychologue qui m'a aidée quand j'ai mis fin à cette relation, un pervers qui m'utilisait pour lui assurer le gîte et le couvert, tout en cultivant une autre relation ailleurs.

J'essaie néanmoins de ne pas geindre sur mon sort : j'ai notamment participé à un stage du père Patrice Gourrier et à la journée que vous avez consacrée à la méditation en novembre à Paris.

Recevez mon témoignage comme celui de toutes ces femmes que je rencontre dans mes activités bénévoles et qui, comme moi, aimeraient avoir un compagnon attentif, attentionné et tendre.

Bien sincèrement,
Françoise



C'est un courrier comme nous avons la chance d'en recevoir à La Vie. Direct, sensible et interpellant. La lettre d'une lectrice qui évoque les épreuves additionnées des femmes seules. Après la mort d'un mari, un divorce ou une séparation, comment traverser la tristesse ou le sentiment d'échec, parfois l'isolement social, les réactions mitigées des enfants ? Pourquoi rencontrer un nouveau compagnon semble-t-il si fastidieux ? D'autres témoignages ont suivi. Nous avons demandé à Marie-Claude Gavard de répondre au courrier que nous publions ici. Pour la psychiatre, psychothérapeute et psychanalyste,

il n'est pas question de « refaire sa vie » et de renier le passé, mais de continuer sa vie et de « commencer un nouveau chapitre, écrit avec l'expérience ».

LA VIE. Célibat choisi, solitude subie : la frontière est-elle toujours claire ?

MARIE-CLAUDE GAVARD. Les situations sont diverses. Après un divorce qui se passe mal, de nombreuses femmes disent : « Plus jamais ça. » Plutôt que de changer le « casting », elles renoncent aux relations amoureuses. C'est souvent la voie du découragement, d'une blessure. Être seule permet à celles qui ont essayé de vraies frustrations de prendre enfin possession

d'elles-mêmes. Pour certaines, ce sera une décision durable. Pour d'autres, non. Même quand on affirme que « tous les hommes sont comme ci », l'inconscient peut encore penser : « Mais s'il y en avait un pour sortir du lot... » De plus en plus, je vois des femmes qui, le jour où elles rencontrent quelqu'un, préfèrent que chacun garde son appartement, pour ne partager que les bons moments et conserver un lien privilégié avec leurs enfants. Mais le célibat ne vient pas forcément libérer d'une situation difficile. Pour celles qui recherchent la sécurité affective, la bienveillance et ne se sentent complètes qu'à deux, c'est une amputation.

« Je préfère attendre qu'il me dise que je compte pour lui »

» « Les cinq années qui ont suivi mon divorce, j'ai mis ma vie affective de côté pour élever mes enfants. Il y a trois ans, j'ai croisé le regard d'un homme qui m'a bouleversée. Sincérité de sa part ou effet de mon imagination ? J'ai changé de garde-robe, recommencé à me maquiller, j'étais plus gaie. Et puis il m'a dit qu'il n'avait aucune intention de débiter une histoire avec une femme de plus de 50 ans alors qu'il en avait 50. J'ai ressenti une grande humiliation et de la colère.

» Depuis, j'ai rencontré un homme avec qui il m'arrive de sortir avec un vrai plaisir. Pour l'instant, nous sommes chacun dans une forteresse dont nous avons du mal à ouvrir la porte. Cet homme pour qui je ressens de la tendresse et pas forcément de l'amour, j'ai besoin qu'il m'appelle, de le voir. Mais la peur de faire confiance et de faire souffrir m'empêche de lui montrer mes sentiments et je préfère attendre qu'il me dise que je compte pour lui. Cette attente m'angoisse car les chances de rencontrer quelqu'un qui me corresponde s'amenuiseront. Vieillir seule me serait difficile mais pas question d'être « mal accompagnée ». »

ANNE, 52 ANS

Pourquoi les enfants se montrent-ils souvent réticents à ce que les mères s'engagent dans une nouvelle histoire ?

M.-C.G. Ils peuvent tout simplement avoir peur que la mère soit moins disponible pour garder les petits-enfants... Craindre que les choix de vie du couple dilapident l'argent familial ou que l'homme mette la main dessus. Pour des ados, admettre que leur mère recommence une vie sexuelle peut être compliqué, et l'arrivée d'un adulte susceptible d'avoir autorité sur eux est malvenue. Néanmoins, dans le cas d'un veuvage notamment, les enfants peuvent trouver rassurant et plus simple pour eux que la mère ne reste pas seule.

La société a-t-elle du mal à entendre la détresse des femmes seules ? Sont-elles perçues comme une menace de l'ordre conjugal établi ?

M.-C.G. À 50, 60 ou 70 ans, on n'en est plus à l'âge du premier foyer : on ne peut pas dire qu'il y ait d'injonction sociale à être en couple. C'est surtout que la société n'a pas la solution puisque numériquement il y a beaucoup plus de femmes seules que d'hommes seuls. Mais c'est vrai que de nombreuses épouses ont peur des femmes célibataires, surtout si leur propre couple est chaotique, notamment parce qu'elles ont conscience de ce déséquilibre en faveur des hommes. Les femmes seules se plaignent souvent de ne plus être invitées : non seulement elles vivent la peine de la perte du conjoint, mais en plus elles sont mises à l'écart. Les copines célibataires se reçoivent entre elles, partagent des sorties ou des vacances. Mais ça n'est pas forcément suffisant.

On peut aussi voir les choses d'une autre manière : les femmes seules stimulent la réflexion sur le bon fonctionnement du couple des autres ! Celles qui ont quitté leur mari n'étaient pas d'accord pour prolonger 20 ans de plus une relation non satisfaisante. Cela pousse chacun(e) à s'interroger : suis-je d'accord pour continuer sur cette lancée ? Est-ce que nos habitudes me conviennent ? Qu'est-ce qui me retient et retient l'autre auprès de moi ?

Que conseiller aux femmes qui souffrent de leur solitude et veulent débiter un nouveau chapitre de leur vie ?

M.-C.G. De faire le point sur leur souffrance, leur envie de partage, la vie qui les tente (plein-temps, cohabitation ou non) et sur ce qui les empêche de les réaliser. Souvent, les expériences douloureuses mettent un frein à une nouvelle relation par peur de souffrir. Le choix du ou des partenaires antérieurs n'a peut-être pas été concluant. La vie commune qui ne convenait pas a peut-être duré par crainte de la séparation, de la solitude ou la peur de dire « non ». Il n'est pas question de

recommencer ce qui a été vécu, mais, forte de l'enseignement du passé, de s'orienter vers d'autres personnalités. Si on n'est pas dans le cas d'un veuvage, c'est important de regarder pourquoi son couple a dysfonctionné. Ensuite, se penser seule dans sa situation est une erreur : rares sont les personnes heureuses d'être isolées, qui n'appréhendent pas les rencontres, qui ne manquent pas de confiance en soi. Si la solitude pèse trop, l'aide d'un psy peut permettre de dépasser ses croyances négatives. Rester enfermée sur soi est le plus sûr moyen de faire durer le malaise. La vie sociale, en dehors de la vie conjugale était-elle suffisamment développée ? S'investir sur de nouveaux plans crée du dynamisme, le plaisir du partage et la possibilité de rencontrer quelqu'un partageant les mêmes intérêts.

Comment s'aider soi-même à rencontrer de nouvelles personnes ?

M.-C.G. En misant sur les affinités : ce que l'on aime faire, ses centres d'intérêt. Si on aime voyager, on affine encore, en choisissant un tour ou un périple dont le thème nous intéresse ou nous touche. Il faut aller au-devant des gens qui nous ressemblent. Et si on veut rencontrer des hommes, éviter la gym d'entretien et la broderie. Il y a mille possibilités d'activités « mixtes ». Bridge, groupe de théâtre ou de randonnée, golf, conférences et université du temps libre, cours d'œnologie ou de cuisine, cours de langue à la mairie ou de peinture aux Beaux-Arts... Et il n'y a rien d'incongru ni de scandaleux à aller chercher les qualités humaines là où on pense qu'elles peuvent être. L'altruisme, l'engagement... on a quand même des chances d'en trouver dans les activités bénévoles



À LIRE

Mais qu'est-ce qui se passe dans ma tête ?
de Marie-Claude Gavard,
Marabout.

Travailler sa confiance en soi, diminuer ses frustrations, comprendre la colère... Un vade-mecum écrit par une psychiatre et psychanalyste pour mieux lire nos émotions, notre rapport aux autres, nos fonctionnements de couple. Et découvrir les méthodes psy susceptibles de nous aider.

« Je traverse un vrai désert affectif »

» Veuve depuis 21 ans, j'ai élevé mes enfants seule. Active, organisée et indépendante, j'ai conservé mon activité d'éducatrice pendant ces années difficiles. J'ai vécu quelques histoires insatisfaisantes via des sites et une relation très forte avec un homme rencontré dans une chorale. Des circonstances extérieures ont rendu notre séparation inévitable, à mon grand désespoir. Aujourd'hui j'espère rencontrer un nouveau compagnon. Mais j'ai abandonné les sites de rencontres, et mes activités bénévoles m'amènent à côtoyer surtout des femmes. Mes enfants et petits-enfants font leur vie loin de moi. On peut dire que je traverse un vrai désert affectif, conjonction de mon caractère, d'une bonne santé qui me donne l'illusion de ne dépendre de personne et d'événements qui se sont imposés à moi. Pourquoi *La Vie* n'initierait-elle pas une rubrique dédiée aux célibataires ? Les valeurs qui rassemblent les lecteurs du journal sont un bon terreau pour se retrouver sur une base commune !

DOMINIQUE, 70 ANS

comme les Restos du cœur, l'alphabétisation, l'accompagnement d'enfants malades, les missions humanitaires. Le but premier étant d'enrichir sa propre vie, de se décaler par rapport à ses préoccupations originelles. Si on n'y fait pas de rencontre amoureuse, on peut se faire des amis qui enrichiront le quotidien et ouvriront de nouveaux cercles. En créant des liens de voisinage, en s'ouvrant à des amitiés intellectuelles, en cultivant des solidarités, en ouvrant sa maison, on peut découvrir des dynamiques de groupe intéressantes.

Comment éviter les fantasmes sur les « résultats » à attendre des sites de rencontre notamment ?

M.-C.G. Les sites de rencontre ne garantissent pas la sincérité et l'objectivité des inscrits. Le fantasme d'un Prince charmant entraînerait frustration et découragement : mieux vaut rencontrer rapidement la personne avec qui l'on commence à communiquer, pour éviter de construire une relation virtuelle qui peut devenir caduque au premier rendez-vous « réel » !



Quand une nouvelle histoire s'amorce, y a-t-il des précautions à prendre pour éviter d'aller dans le mur ?

M.-C.G. Il importe de se donner le temps de voir si l'autre, dans son ensemble, dans sa réalité, nous plaît vraiment. En vieillissant, on voit quand même mieux les gros défauts et les habitudes qui grattent. Les jeunes femmes (est-ce un mal français ?) ont ce fantasme de pouvoir changer leur

homme, qui sera tellement mieux quand elles auront procédé à quelques ajustements... Ça ne marche jamais. Et encore moins quand on est parvenu à un certain âge. Celui qui, en début de relation, boit beaucoup boira davantage après. Attention à celui qui n'a pas d'amis et qui est aussi fâché avec ses enfants... Un homme qui sort de son troisième divorce, cela peut arriver, mais on peut quand même essayer de savoir

PROLONGEZ CES PAGES



Bien vivre Seniors
sur RCF le jeudi
2 juin, à 12h 50.

Avec Constance de Buor, en direct, au micro de Vincent Belotti dans les Bonnes Ondes. Fréquences RCF au 04 72 38 62 10 ou sur www.rcf.fr

pourquoi. Je dirais également de se méfier des parasites qui vivraient à vos crochets. On ne perd jamais son temps à se demander pourquoi l'autre reste avec nous. Et attention aussi aux pervers narcissiques !

Le pervers narcissique n'est donc pas qu'une marotte médiatique ?

M.-C.G. Oh non ! Si l'on en a tant parlé, c'est que l'on découvre à quel point cette catégorie est répandue parmi les troubles psychiques. En général, une femme qui a fait les frais d'un pervers narcissique repère le suivant, mais ça n'est pas toujours le cas. Leur fonctionnement est tellement caricatural qu'il suffit de lire la définition sur Wikipédia pour pouvoir faire soi-même le diagnostic. Au début de la relation, on se dit du pervers narcissique qu'il est merveilleux et n'a décidément pas de défaut, ce qui est déjà louche. Normal, puisque celui-ci attend toujours que sa compagne soit bien accrochée pour montrer son visage : après trois ou quatre mois, quand la femme est folle d'amour, il commence à distiller des petites phrases. Quoi qu'elle fasse, ça n'ira jamais. Le pervers ne veut en aucun cas s'améliorer : c'est le pouvoir qu'il a sur l'autre qui l'alimente, qui lui donne le sentiment de son importance, il dépérit donc sans victime. La seule chose à faire, c'est de fuir.

Comment bien s'engager dans la relation ?

M.-C.G. Attention à la peur de dire « non » ou de déplaire : acquiescer à tout finit par générer du mépris d'un côté et de la frustration de l'autre. Il est important de donner son mode d'emploi dès le début : « *Je ne supporte pas le mensonge. Si tu me mens, je te quitterai.* » De laisser entendre que l'on est capable de vivre seul, qu'on ne cherche pas quelqu'un pour combler sa solitude, mais quelqu'un avec qui être bien, encore mieux. »

INTERVIEW CONSTANCE DE BUOR

ILLUSTRATIONS SÉBASTIEN PLASSARD POUR LA VIE