

Revue spécialisée

Psinfo

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Les relations chez les seniors

3/2026

L'amour après 60 ans

Notre enquête nationale
sur la vie relationnelle
des seniors.

Pages 2 à 3

Se rencontrer autrement

Les offres de Pro
Senectute qui font
battre les cœurs.

Pages 6 à 7

Un amour qui dure, un autre qui naît

Des seniors parlent
d'amour, de perte et
de nouveau départ.

Pages 8 à 9



Alain Huber, directeur
de Pro Senectute Suisse

Chères lectrices, chers lecteurs,

Les relations sont importantes à tout âge. Certaines amitiés d'enfance ou amours de jeunesse durent toute une vie, tandis que d'autres liens disparaissent après une séparation ou la perte d'un être cher. Mais de nouvelles relations peuvent toujours se nouer, par exemple lors d'une promenade, dans une association ou simplement en attendant le bus.

Quelle que soit leur forme, les contacts sociaux sont essentiels à notre bien-être. Nous avons besoin de personnes avec qui parler, rire, partager des expériences ou surmonter les périodes difficiles, qu'il s'agisse du conjoint, de la famille, d'amis ou de connaissances. Sans ces liens, un sentiment de solitude peut s'installer.

La nouvelle enquête de Pro Senectute Suisse montre que, pour faire face à ce phénomène, il faut des approches diverses, notamment des possibilités d'échanges et d'activités communes facilement accessibles et abordables. Avec nos offres, nous créons partout en Suisse des espaces propices aux rencontres et, parfois, à de nouvelles relations amoureuses. Car il n'est jamais trop tard pour vivre une belle histoire.

Dans ce numéro de Psinfo, l'amour sert de fil rouge : nous explorons la vie relationnelle des personnes de 60 ans et plus, interrogeons un assistant social sur les relations et la solitude, et découvrons les histoires de cœur de plusieurs seniors. Nous révélons enfin comment les organisations de Pro Senectute donnent parfois un coup de pouce à l'amour.

Je vous souhaite une excellente lecture !

Relations chez les 60+ : pour toujours et à jamais ?

La majorité des personnes de 60 ans et plus sont en couple, souvent depuis des décennies. Parallèlement, pour beaucoup, vivre sans partenaire est un choix de vie délibéré. Une nouvelle enquête représentative de Pro Senectute Suisse montre comment les seniors vivent leurs relations et comment leur parcours relationnel peut être lié à la solitude.

Par Céline König, Pro Senectute Suisse

Selon la nouvelle enquête représentative de Pro Senectute Suisse, les plus de 60 ans ont une vie relationnelle riche : environ 70 % des personnes interrogées sont en couple. Plus de la moitié sont mariées ou liées par un partenariat enregistré, 12 % vivent une relation stable sans statut officiel et 2 % ont une relation sans engagement. Plus de huit relations stables sur dix durent depuis plus de 20 ans, et près de la moitié depuis plus de 40 ans. Presque toutes les personnes en couple se sentent bien intégrées socialement grâce à leur partenaire. La plupart trouvent également un bon soutien émotionnel dans leur couple.

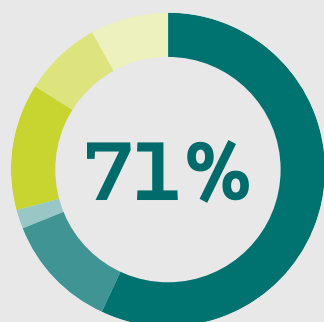
Quand le couple se défait

Par contre, 13 % des personnes interrogées sont veuves, 8 % célibataires et 8 % divorcées ou séparées. La moitié de ces personnes veuves, séparées ou divorcées vivent sans partenaire depuis plus de dix ans. Les personnes divorcées ou séparées expliquent surtout la fin de leur dernière relation durable par des divergences insurmontables ou un éloignement mutuel. Le fait que leur partenaire ait une nouvelle relation est nettement moins souvent à l'origine de la séparation : cette raison n'a été déterminante que pour une personne sur six environ et n'a pas constitué de motif de rupture dans les trois quarts des cas. Ces résultats suggèrent que, une fois la vieillesse venue, les séparations tiennent plus souvent à un éloignement progressif qu'à un événement ponctuel.

Une nouvelle relation ? Pas nécessairement

Les personnes vivant seules ne recherchent pas impérativement une nouvelle relation : près de la moitié des personnes seules interrogées n'en souhaitent pas du tout. Ce constat va à l'encontre de l'idée répandue selon laquelle les personnes âgées sans partenaire se trouveraient dans une situation de manque ou d'attente. Seule une de ces personnes sur cinq environ aspire à nouer une nouvelle relation. Mais ce souhait ne se traduit pas toujours par une démarche active : parmi les personnes intéressées, seule une sur trois cherche une ou un partenaire. L'entourage joue alors un rôle important : plus d'une personne sur cinq cite son cercle d'amis et de connaissances comme moyen de recherche actuel, suivi des associations, clubs ou cours. Les rencontres en ligne sont moins prisées, mais concernent tout de même une personne sur cinq parmi les 60 à 69 ans.

De nombreux couples durent depuis des décennies



71 % de personnes en couple

- Mariage : 57 %
- Rel. stable sans statut officiel : 12 %
- Rel. sans engagement : 2 %

29 % de personnes sans partenaire

- Veuvage : 13 %
- Divorce ou séparation : 8 %
- Célibat : 8 %

46 % des couples stables sont ensemble depuis plus de 40 ans.
9 personnes sur 10 en couple estiment que leur relation répond bien ou très bien à leurs besoins sociaux.

Graphique : Pro Senectute Suisse, source : «Les relations chez les seniors», enquête représentative auprès de la population des 60 ans et plus réalisée par Pro Senectute Suisse.

La solitude n'a pourtant rien de marginal

L'enquête montre que, pour beaucoup, vivre sans partenaire est un choix de vie délibéré. Ne pas être en couple ne signifie donc pas forcément souffrir de solitude. Il existe néanmoins un lien entre situation relationnelle et solitude, qui peut se traduire par un manque de compagnie, un sentiment d'exclusion ou d'isolement. Parmi les personnes interrogées, 36 % déclarent manquer de compagnie, au moins parfois. À l'échelle de la Suisse, cela représente plus de 800 000 personnes. Environ 140 000 personnes âgées manquent même souvent de compagnie. Par ailleurs, 24 % des personnes interrogées disent se sentir isolées et 21 % exclues. La solitude chez les seniors n'est donc pas un phénomène marginal : elle touche une part importante de la population.

Sans partenaire, la solitude est plus fréquente

Les personnes âgées ayant perdu leur partenaire ou vivant séparées sont particulièrement touchées par la solitude. Alors que près de sept personnes mariées sur dix ne ressentent presque jamais le manque de compagnie, ce n'est le cas que pour à peine la moitié des personnes veuves. À l'inverse, 11 % de ces dernières manquent souvent de compagnie, contre seulement 3 % des personnes mariées. Le sentiment d'exclusion peut révéler un manque d'appartenance et un cercle social fragilisé. Les personnes divorcées ou séparées sont nettement plus nombreuses à l'éprouver souvent que les personnes mariées (9 % contre 1 %). Le sentiment d'isolement peut, quant à lui, traduire un éloignement social durable. Il est bien plus souvent cité par les célibataires (10 %) que par les personnes mariées (2 %).

L'enquête suggère que les relations de couple constituent une ressource sociale importante. Mais elles ne sont pas la seule : famille, amitiés, voisinage, associations et bénévolat contribuent largement aux contacts sociaux et au sentiment

d'appartenance. Une vie sans relation stable ne doit donc pas être assimilée à un manque, car d'autres contacts sociaux peuvent également apporter un soutien. Chez une partie des personnes seules, l'absence de partenaire peut toutefois s'accompagner de solitude. Celle-ci ne touche donc pas les personnes âgées ou les personnes seules en général, mais se manifeste davantage dans certaines situations sociales.



À propos de l'enquête

Cette étude représentative a été menée auprès de 1051 personnes de 60 ans et plus vivant en ménage privé. L'enquête, qui s'est appuyée sur des outils établis et validés issus de la recherche sur les relations et la solitude, a couvert un large éventail de parcours relationnels chez les seniors : situation relationnelle et durée de la relation, veuvage et séparation, souhait d'une nouvelle relation et forme idéale de celle-ci, raisons de la fin de la relation, stratégie et recherche de partenaire, ainsi que satisfaction relationnelle et solitude.



Pour en savoir plus :



Entre proximité et liberté

Solitude au quotidien, rôle des relations de couple, nouvelles connaissances : à partir de son expérience du terrain, Matteo Rossier, assistant social de Pro Senectute Obwald et Nidwald, parle du désir de proximité et de liberté chez les seniors, mais aussi de la recherche de partenaire une fois la vieillesse venue.

Un entretien avec *Matteo Rossier*, directeur adjoint de Pro Senectute Obwald et Nidwald, réalisé par *Céline König*, Pro Senectute Suisse

Monsieur Rossier, d'après la nouvelle enquête représentative de Pro Senectute Suisse, la plupart des seniors se disent bien intégrés socialement, mais une part significative manque parfois de compagnie. Comment se manifeste la solitude lors des consultations ?

Matteo Rossier : Il est rare que ces personnes avouent ouvertement souffrir de solitude. On le devine plutôt quand on entend « Je cuisine toujours seule », « Personne ne m'appelle juste pour dire bonjour » ou, dans le cas des dispositions personnelles, « Je ne sais pas qui pourrait me représenter ». Ces mots peuvent aussi révéler la crainte de ne plus compter pour personne ou que personne ne remarque s'il arrive quelque chose. Ce sont des contacts réguliers et des gens avec qui partager leur quotidien qui manquent à ces seniors.

La solitude prend différentes formes selon la situation relationnelle : vide laissé par un décès, sentiment d'exclusion après un divorce ou d'isolement pour les célibataires. L'avez-vous observé vous aussi ?

Je vois ces schémas, mais chaque relation a sa propre histoire, son propre « bagage ». Je pense notamment aux personnes veuves qui m'ont raconté comment leur routine a volé en éclats et combien la présence familière de l'autre leur manque, ou encore aux personnes divorcées qui m'ont confié que leur cercle amical avait changé après la séparation ou qu'elles avaient perdu contact avec leur ancienne belle-famille. Je constate parfois que les personnes restées célibataires toute leur vie s'en sortent très bien seules et ont peut-être d'autres liens sociaux, par exemple via leurs loisirs ou leur travail, mais avec l'âge, ces réseaux peuvent se déliter, surtout lorsque le quotidien se complique. C'est là que l'isolement social peut apparaître.

Une relation de couple est-elle alors un rempart contre la solitude ?

Pas automatiquement : même dans une relation, on peut ressentir la solitude. Cependant, lorsque deux personnes passent leur vie ensemble, elles partagent beaucoup de souvenirs et d'expériences. Une relation de couple saine peut

donc prévenir l'isolement au quotidien. On a quelqu'un avec qui parler, échanger, partager : c'est une présence familière chaque jour.



« Il est plus facile de se rapprocher quand on partage des centres d'intérêt. »

Matteo Rossier, directeur adjoint et responsable
Consultation sociale et Travail social communautaire de
Pro Senectute Obwald et Nidwald

Pourtant, selon l'enquête, près de la moitié des personnes seules de plus de 60 ans ne veulent pas entamer de nouvelle relation, et environ deux tiers des personnes qui souhaitent une relation ne cherchent pas activement. Pouvez-vous expliquer ce phénomène ?

C'est une observation intéressante. Beaucoup de seniors veulent combiner proximité et liberté. Un jour, une cliente m'a dit : « J'aimerais bien avoir quelqu'un avec qui me promener et discuter, mais je ne veux pas recommencer à cuisiner ou à faire la lessive tous les jours pour cette personne. » Certains souhaitent conserver leurs logement respectifs et se voir surtout sur leur temps libre. En vieillissant, on ne vit pas la même chose que les jeunes adultes, qui cherchent peut-être à fonder une famille. Les besoins en lien avec la sexualité et l'intimité peuvent aussi évoluer et varier considérablement.

Que conseillez-vous aux personnes âgées qui cherchent activement une relation ?

Ne visez pas à tout prix le grand amour, mais misez sur vos loisirs : on peut aussi forcer le hasard. Si vous aimez la randonnée, la lecture ou le jass, c'est justement par là qu'il faut commencer. Il est plus facile de se rapprocher quand on partage des centres d'intérêt. Outre les méthodes classiques – cercle amical, associations –, la recherche en ligne est largement répandue chez les seniors depuis longtemps. Même les petites annonces fonctionnent encore : il est arrivé que deux personnes me racontent s'être rencontrées comme ça !

Quel rôle jouent les offres de rencontre de Pro Senectute, que ce soit pour trouver l'amour ou se faire des amis ?

Nos activités, comme les tables d'hôtes, les groupes de randonnée ou les cours, favorisent les rencontres naturelles.

Les gens viennent pour passer un bon moment à plusieurs. Amour ou amitié ? C'est à eux de décider de l'issue. Avec notre speed dating, nous avons délibérément mis l'accent sur les rencontres amoureuses. Même s'il y a eu des hésitations à l'inscription, l'ambiance était détendue, respectueuse et chaleureuse, et nous sommes fiers de pouvoir dire que deux couples se sont formés. Preuve que l'envie d'avoir des papillons dans le ventre n'a pas d'âge ! Nous organiserons donc une nouvelle session.



Faites des rencontres
lors des cours
de Pro Senectute :



Entre eux aussi, ça a été le coup de foudre

Il y a deux ans, **Marlis Stutz et Hans Lüscher**, du canton d'Argovie, étaient prêts à rencontrer une nouvelle personne qui ferait battre leur cœur pour partager de beaux moments et une vie à deux. Lorsqu'ils ont entendu parler du speed dating de Pro Senectute canton d'Argovie, ils se sont jetés à l'eau : pourquoi ne pas tenter quelque chose de nouveau ? « En m'y rendant, j'étais très nerveuse », assure Marlis. Hans, lui, paraît plus serein : « J'avais envie de faire la connaissance d'une femme à l'écoute. »

Leur premier face-à-face a lieu en novembre 2024, lors de la troisième session de speed dating. Marlis avait attiré le regard de Hans dès le début : « Quand elle est entrée, je me suis tout de suite dit : Comme elle est séduisante ! » Le courant passe aussitôt. « Notre conversation a été très animée », relate Hans. Marlis aussi est sous le charme : « Il m'a plu d'entrée de jeu, et je me suis sentie très à l'aise en discutant avec lui. » Au bout de dix minutes, ils sont sûrs de vouloir se revoir.

Un mois plus tard, ils se donnent un premier rendez-vous dans un café, puis, en se revoyant et en discutant plus amplement, apprennent à mieux se connaître. Tous deux se découvrent des points communs et parlent de leurs attentes dans une relation. La confiance s'installe, les sentiments



Photo : Pro Senectute Suisse

aussi : « J'avais des papillons dans le ventre », raconte Marlis, rayonnante.

Il ne leur a pas fallu longtemps pour former un couple. Ensemble depuis près de deux ans, Marlis et Hans voyagent, font de la randonnée ou assistent à des événements musicaux à deux. Hans apprécie le caractère attentif, ouvert d'esprit et déterminé de Marlis. Marlis aime à quel point Hans est serviable, patient, mais aussi digne de confiance et aimable. Il a également été accueilli à bras ouverts dans la famille de sa compagne, où il a même endossé un nouveau rôle : celui de grand-père. Pour eux, leur bonheur en amour est un immense cadeau. Ils encouragent les autres à se lancer eux aussi : « Même en vieillissant, il faut oser les nouvelles expériences », déclare Hans. Et Marlis d'ajouter : « On n'a rien sans rien. »

Trouver l'âme sœur en chemin

Au grand air, tout va mieux : le cœur bat plus vite et l'esprit vagabonde. Quoi de plus logique, donc, que d'organiser un speed dating en pleine nature ? Âgé de 76 ans, Ruedi Bucher participe à la randonnée pour célibataires de Pro Senectute Fribourg. Nous l'avons accompagné en juillet dans sa quête de l'amour au bord du lac Noir.

Par *Thomas Vogel, Pro Senectute Suisse*

« Mon mariage n'a pas été heureux, je n'ai jamais connu le véritable amour », confie Ruedi Bucher. Divorcé depuis six ans, il espère enfin rencontrer l'âme sœur. Ruedi est sportif et exigeant : sa future compagne devra aussi être active et aimer voyager. Il s'est donc inscrit à la randonnée pour célibataires de Pro Senectute Fribourg.

Par monts et par vaux avec la « boussole de l'amour »

Peu avant dix heures, une vingtaine de seniors se rassemblent. Ils s'observent du coin de l'œil. Les hommes portent un numéro autocollant, les femmes une lettre. Claudia Neuhaus, collaboratrice Sport, formation et culture chez Pro Senectute Fribourg, distribue des disques en carton, les « boussoles de l'amour », où chacune et chacun peut noter les personnes qui lui plaisent. Si l'intérêt est réciproque, elle transmet les coordonnées après la randonnée. « La protection des données est ainsi garantie », explique-t-elle.

Le départ donné, la petite troupe se met en route par groupes de deux. Ruedi se montre sous son meilleur jour : charmant et prévenant, il interroge ses partenaires sur leurs goûts culinaires, leurs voyages et leur intérêt pour la nature. Elles le questionnent aussi, et il leur confie volontiers chercher une femme fidèle. À 76 ans, il a le sentiment que le temps presse. Toutes les dix minutes, Claudia Neuhaus donne le signal : de nouveaux duos se forment et la randonnée se poursuit.

Découvrir ses points communs de manière ludique

« Pro Senectute Fribourg organise depuis longtemps des sessions de speed dating, explique Claudia Neuhaus, mais les rencontres en intérieur ne plaisent pas à tout le monde. Les randonnées attirent surtout les personnes qui aiment la nature, ce qui leur fait déjà un point commun. » Pour permettre d'en découvrir d'autres, des jeux sont prévus. À des questions comme « Êtes-vous plutôt mer ou montagne ? », les membres du groupe se positionnent selon leur réponse, une manière ludique de repérer qui a les mêmes goûts. Ces offres sont très demandées, les femmes y étant toutefois plus nombreuses que les hommes. Et même si les flèches de Cupidon manquent leur cible, de nouvelles amitiés peuvent toujours se nouer.



Un speed dating au sens propre du terme : Ruedi Bucher (76 ans) lors de la randonnée pour célibataires de Pro Senectute Fribourg.

L'espoir de se revoir

À la fin de la randonnée, Ruedi semble satisfait : « Deux ou trois dames m'intéressent ». Il aimerait les revoir. Bien sûr, ce n'est qu'un premier pas. « Plus on avance en âge, plus les choses se compliquent en amour. Beaucoup sont figés dans leurs habitudes », remarque-t-il. Aujourd'hui, il a constaté que de nombreuses femmes recherchaient plutôt une amitié qu'une relation amoureuse. Cela ne correspond pas tout à fait à ce qu'il souhaite, mais il peut comprendre. Une nouvelle relation exige de la souplesse de part et d'autre. Lui est prêt à en faire preuve, en espérant qu'il n'est pas trop tard pour trouver l'amour.



Faites la connaissance
de Ruedi
dans notre vidéo :



Déguster des vins et nouer des liens

De nombreux seniors souhaitent élargir leur cercle social. Pro Senectute Vaud leur propose des activités conviviales propices aux échanges. L'idée : favoriser les rencontres amicales ou amoureuses. Nous avons suivi l'une de ces manifestations, une dégustation de vins à Chexbres (VD).

Par Florian Monney, Pro Senectute Suisse

Depuis deux ans, Pro Senectute Vaud organise différentes activités de rencontres amoureuses pour les seniors. Après les speed datings, l'organisation propose maintenant de replacer la rencontre dans un contexte naturel, où l'activité est au cœur de l'événement. Il peut s'agir d'un bowling ou d'une dégustation de vins. Ce format permet de réduire les appréhensions qu'ont certaines personnes, surtout les hommes, face à des manifestations exclusivement dédiées aux rencontres amoureuses.

« On a cinq couples à notre actif ! »

Sandrine Crot organise ces événements avec sa collègue Elsa Thétaz. Toutes deux sont animatrices régionales chez Pro Senectute Vaud. « On a cinq couples à notre actif ! », glisse Sandrine Crot avec le sourire. Ce soir pour une dégustation à la cave Francey-Vins à Chexbres (VD), 17 seniors ont répondu à l'appel, dont six messieurs. Monique, dynamique sexagénaire, explique ce qui l'a motivée à participer : « Je ne viens pas ici pour trouver l'amour a priori, mais plutôt pour faire de nouvelles rencontres et échanger sur nos vies. »

La soirée commence par un accueil convivial, suivi d'une dégustation animée par un professionnel. Dans une ambiance détendue, les discussions se créent naturellement. Comme dans un speed dating, les participantes et participants ont reçu un numéro à coller sur leur vêtement et un formulaire pour noter leurs coups de cœur. De cette manière, si la personne n'ose pas parler à son coup de cœur sur le moment, elle peut obtenir ses coordonnées par la suite si l'intérêt est réciproque.

Ne pas vieillir seul

Les retours montrent que ces activités répondent largement aux attentes. Les participants soulignent la qualité de l'accueil, l'ambiance conviviale et la facilité des échanges. James, un participant de 77 ans venu à Chexbres pour sortir de son environnement habituel, est content de pouvoir y faire de nouvelles rencontres : « Une relation permet de ne pas vieillir seul. C'est important d'avoir quelqu'un avec qui partager des bons moments. »



« Rencontres & dégustations », une activité de Pro Senectute Vaud propice aux échanges et plébiscitée par les participants, à l'image de Monique (à gauche).

Pro Senectute Vaud entend poursuivre le développement d'événements qui mettent les échanges au cœur de l'expérience : sorties culturelles, balades, soirées raclette ou encore pétanque. Sandrine Crot précise : « Si des relations amoureuses naissent de ces rencontres, nous en sommes ravis, mais notre ambition première reste de favoriser les liens sociaux et de contribuer au bien-être des seniors. » En tout cas, la soirée Rencontres & dégustations semble avoir porté ses fruits : le dépouillement des formulaires a révélé un coup de cœur réciproque...

Découvrez en vidéo comment
s'est déroulée la soirée
Rencontres & dégustations :



Le secret d'une relation qui dure

Cette année, Katharina et Kurt Binggeli (75 et 72 ans) ont célébré leurs noces d'or. Même après cinq décennies ensemble, ils apprécient plus que jamais leur vie à deux. Pourtant, leur parcours commun n'a pas toujours été un long fleuve tranquille.

Par Céline König, Pro Senectute Suisse

Début 2026, Kurt et Katharina Binggeli, de Thoune, ont fêté leurs noces d'or. Leur histoire d'amour, née il y a plus de 50 ans sur leur lieu de travail, a traversé les bons et les mauvais moments. Aujourd'hui, leur bonheur se compose de deux enfants et six petits-enfants. Tous deux évoquent leur vie commune avec gratitude. « Nous avons enduré bien des épreuves ensemble. Mais aujourd'hui, je ne pourrais être plus heureuse », confie Katharina. « Être toujours aussi heureux ensemble et bien s'entendre est un vrai cadeau », ajoute Kurt.

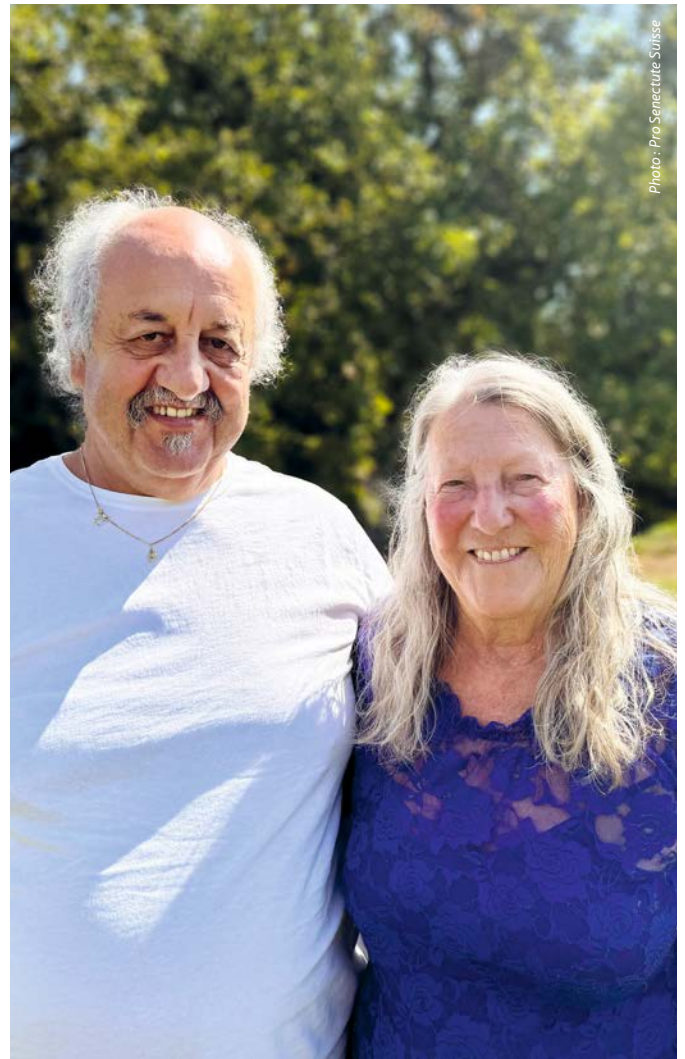
Ensemble dans les moments difficiles

Ils n'ont pas besoin de réfléchir longtemps pour dire ce qu'ils apprécient le plus chez l'autre. « Nous ne faisons qu'un et cultivons une relation très harmonieuse », déclare Katharina. Pour Kurt, la communication sincère est le fondement de leur mariage : « Ainsi, il n'y a pas de conflits inutiles. C'est donnant-donnant. » Ne pas toujours être d'accord fait partie du jeu. « Même après plus de 50 ans », sourit-il.

La solidité d'une relation se révèle souvent dans les moments difficiles. Peu après le mariage, Katharina a souffert de troubles psychiques. « Ce fut un coup dur pour toute la famille », se souvient-elle. Pendant son absence prolongée, Kurt a assumé seul le quotidien. « Il allait travailler, rentrait à la maison et faisait à manger. Il s'occupait de tout. » Avec le recul, tous deux sont convaincus que cette épreuve a renforcé leur relation. « Ça n'a pas toujours été une partie de plaisir », admet Kurt. « Mais cela nous a soudés. »

L'amour, ça se travaille

Pour Kurt et Katharina, il n'y a pas de recette miracle pour un mariage heureux. « Une relation demande beaucoup d'efforts. Nous y avons travaillé jour après jour », explique Katharina. Pour elle, il est essentiel d'accepter l'autre tel qu'il est et de se soutenir. Savoir faire des concessions compte tout autant. « Je suis parfois un peu fougueuse, tandis que Kurt est plutôt calme : nous nous complétons bien », dit-elle en souriant.



Kurt et Katharina Binggeli chez eux à Thoune.

Kurt est convaincu qu'il est aussi important de préserver des espaces de liberté. « Il faut laisser l'autre avoir ses loisirs et entretenir de bonnes relations en dehors du couple. » En même temps, depuis qu'ils sont à la retraite, ils apprécient de partager plus de moments ensemble. « Nous organisons notre journée comme nous l'entendons. C'est ça, le charme de la vieillesse. » Tous deux espèrent encore passer de nombreuses années en bonne santé auprès de leur famille... et l'un de l'autre.

Cupidon frappe souvent au hasard

Il y a huit ans, Peter Niggli (72 ans) perdait sa chère épouse Rashida. Un heureux hasard l'a ensuite fait rencontrer son nouvel amour, Bernadette. Ils aiment partager du bon temps et partir à l'aventure... tout en préservant leur indépendance.

Par Céline König, Pro Senectute Suisse

« La vie, c'est comme un trajet en voiture : il faut regarder devant soi, et pas en permanence dans le rétroviseur. Sinon, l'accident est inévitable », confie Peter Niggli, 72 ans. Cet état d'esprit l'a aidé à surmonter une douloureuse épreuve : il y a huit ans, Rashida, son épouse depuis près de 40 ans, décédait de la maladie d'Alzheimer. Après ces années difficiles, Peter n'envisageait pas de nouvelle relation. Mais comme le confie le retraité de Lenzburg (AG) : « Je ne cherchais pas l'amour ; c'est lui qui m'a trouvé. »

Un heureux malentendu

Peter a rencontré sa future compagne par hasard. Une fois à la retraite, il a œuvré comme bénévole dans un vignoble pour une association. Bernadette habitant sur la parcelle voisine, elle n'appréciait guère le traitement phytosanitaire des vignes. Pour faire un geste, un collègue de Peter a déposé un panier de raisins devant sa porte. « Je connaissais seulement le fils de Bernadette. Il a dû croire que le panier venait de moi. Peu après, Bernadette s'est présentée à ma porte avec un panier de figues de son jardin. » Peter a dissipé le malentendu et lui a plus tard rapporté le panier. Bernadette l'a alors invité pour une tasse de thé. Puis une 2^e, une 3^e... « C'est ainsi que notre histoire a commencé. » Ils filent le parfait amour depuis sept ans.

Ensemble à l'aventure, tout en gardant leur indépendance

Bernadette et Peter aiment discuter et font beaucoup d'activités ensemble. Leur goût du voyage les a déjà conduits en Inde, au Vietnam et en Antarctique. Peter n'éprouve ni doutes ni mauvaise conscience par rapport à cette nouvelle relation. Sa défunte épouse reste très présente au quotidien : « Rashida continue à vivre dans mes pensées et à travers celles et ceux qui l'ont connue. » Dans le cœur de Peter, il y a assez de place pour les deux femmes.

Peter et Bernadette apprécient beaucoup les moments passés ensemble... mais tiennent à garder leur indépendance. Ainsi, bien que leurs logements ne soient séparés que d'une



Peter Niggli et sa compagne Bernadette. Photo mād

centaine de mètres, chacun vit chez soi. « Cela entretient une part de mystère. » Cette formule a aussi ses avantages : « Je suis content de ne pas devoir l'aider tous les jours dans son jardin », sourit Peter.

Laisser une chance au hasard

Pour Peter, le plus important, ce sont les contacts sociaux, notamment pour faire face au deuil. Il encourage les personnes endeuillées à aller naturellement vers les autres. Se mettre la pression pour retrouver l'amour ne mène à rien. « Il vaut mieux se balader en ville et s'asseoir sur un banc. Quelqu'un finira bien par vous rejoindre. » Souvent, il faut juste oser briser la glace. Et avec un peu de chance, une conversation évoluera en une tasse de thé, puis deux, puis trois. Voire plus si affinités...

Osez vivre en solo

Comment s'épanouir tout en vivant seul ? Verena Steiner donne des clés dans son livre « SOLO – Alleinsein als Chance » (La vie en solo, une opportunité). Dans cet entretien, elle nous explique pourquoi le bonheur ne dépend pas forcément d'une relation de couple.

Julia Hunziker, de Pro Senectute Suisse, s'est entretenue avec Verena Steiner

Madame Steiner, vous voyez la vie en solo comme une opportunité. Qu'entendez-vous par là ?

Verena Steiner : C'est l'occasion d'évoluer en tant que personne et être humain en relation avec les autres, de grandir intérieurement et de donner une orientation consciente à sa vie.

Vous-même avez dû faire face à la perte soudaine de votre conjoint. Que conseillez-vous aux personnes qui se retrouvent seules après une rupture ou un décès ?

Une fois le deuil apaisé, que l'on se sent prêt à aller de l'avant, il faut tirer le meilleur parti de cette nouvelle étape.

Quelles relations deviennent importantes lorsque l'on vit sans partenaire ?

Les êtres humains ont besoin de relations et d'un sentiment d'appartenance. Les amitiés prennent alors plus d'importance. Des activités porteuses de sens, les animaux, la nature, certains lieux, l'art et la culture ou encore la foi peuvent aussi nourrir ce sentiment d'appartenance. Les personnes qui apprennent à puiser dans différentes sources sensorielles et à approfondir leur lien avec la vie dans son ensemble gagnent en liberté intérieure et sont mieux préparées aux changements.

Dans votre livre, vous écrivez qu'une vie en solo épanouie nécessite une décision consciente. Cela implique-t-il de renoncer à une future relation de couple ?

Non. L'essentiel est d'abord le développement personnel. S'engager dans un tel processus nécessite toutefois une décision réfléchie. Il faut avoir le courage d'essayer de nouvelles choses et de sortir de sa zone de confort. On gagne en autonomie et en force intérieure, que l'on retrouve ou non un partenaire par la suite. Une future relation peut d'ailleurs aussi en bénéficier.

Que diriez-vous aux personnes qui craignent de se retrouver seules en vieillissant ?

Avec l'âge, les membres de la famille et les amis disparaissent peu à peu. Il devient donc d'autant plus important de développer un lien plus profond avec la vie. Celui ou celle qui sait se réjouir d'une fleur, du chant des oiseaux, d'un livre, d'une activité ou d'une conversation agréable peut ressentir de la proximité et de l'épanouissement même lorsque ses proches ne sont plus là. Nous pouvons cultiver cette capacité dès aujourd'hui.

Portrait

Verena Steiner est docteure en biochimie, conférencière et autrice. Dans son dernier livre – en allemand – «SOLO – Alleinsein als Chance» (La vie en solo, une opportunité), elle montre comment la solitude peut aider à mieux se connaître et à évoluer sur le plan personnel.

Un de ses projets qui lui tient particulièrement à cœur est celui des cercles d'échange SOLO : un concept de groupes de discussion autogérés consacrés aux sept thèmes du livre, qu'elle met gratuitement à disposition sur son site web.



Photo : Rowina Bose

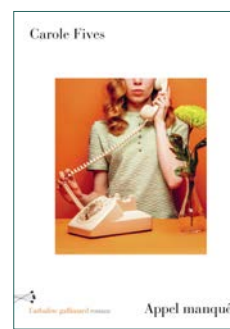
En savoir plus sur le livre et les cercles d'échange (en allemand) :



Appel manqué

Carole Fives. Paris : Éditions Gallimard, 2026.

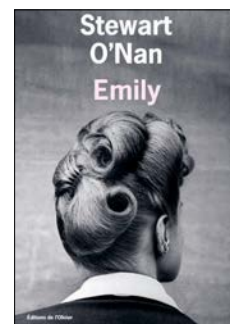
Après le succès d'Une femme au téléphone, Appel manqué signe le grand retour de Charlène, soixante-treize ans, plus déjantée que jamais. Quand la solitude lui pèse, elle bombarde sa fille de messages téléphoniques, qui sont autant de reproches, d'appels à l'aide et de révélations. Qu'ont à transmettre les « boomeuses » ? MeToo peut-il rapprocher les générations ? Portrait d'une mère qui appuie toujours là où ça fait mal, ce roman drôle et mordant interroge aussi le rapport au féminisme à tous les âges.



Emily

Stewart O'Nan. Paris : Éditions de l'Olivier, 2012.

Emily est veuve. Ses enfants sont loin. Sa belle-sœur, Arlene, lui tient compagnie. Sa santé est bonne. Elle ne manque de rien. A 80 ans, le temps rétrécit mais il semble infini. Stewart O'Nan nous livre un récit initiatique d'un nouveau genre. Car c'est bien d'un apprentissage qu'il s'agit, celui de la solitude, de la vieillesse, d'une liberté inédite. Pas à pas, nous suivons Emily dans ce dernier âge de l'existence où il faut tout réinventer.



Quand le sexe n'a pas d'âge... et l'amour non plus !

Serge Guérin. Paris : Michalon, 2026.

Et si le désir n'avait pas d'âge ? Serge Guérin lève le voile sur un tabou qui persiste : celui de la vie amoureuse et sexuelle après 55 ans. Loin des clichés d'une vieillesse asexuée ou résignée, il montre combien la maturité peut être le temps d'une sexualité souvent plus épanouie. Entretiens et chiffres à l'appui, il explore la transformation des corps, la redéfinition du couple, la place du plaisir, mais aussi les nouvelles solitudes.



Vieille Peau

Un podcast de Reportage et Phœnix. Écrit, monté et réalisé par Charlotte Dumartheray. 2024.

La comédienne Charlotte Dumartheray part d'un constat simple et sans appel : rien ne l'invite à vieillir sereinement. D'où lui vient cette idée qu'une « vieille peau » est une catastrophe ? Au fil des épisodes du podcast, elle entremêle des témoignages à son récit personnel pour affronter les peurs et dédramatiser. En revisitant ses souvenirs et en explorant les représentations collectives du vieillissement, elle propose un dialogue sincère et plein d'humour pour aborder les transformations du corps, la retraite, la ménopause, la sexualité ou encore la finitude.



Sélection des titres effectuée par :

ZHAW Hochschulbibliothek

Site web : zhaw.ch/hsb/gerontologie

Téléphone 058 934 75 00

gerontologie.hsb@zhaw.ch



Photo : Pro Senectute Suisse

Un grand merci
pour votre don !



Nous sommes présents quand la solitude est l'unique compagnie

Grâce à son éventail d'offres de conseil et de services, Pro Senectute s'engage à préserver les personnes âgées de la solitude et à leur redonner goût à la vie. Pour mener cette action, nous dépendons d'un soutien financier.

La solitude touche davantage de seniors en Suisse qu'on ne le pense, y compris près de chez soi. De nombreuses personnes âgées de notre pays se sentent seules. L'âge venant, les rencontres se font plus rares, les contacts sociaux diminuent et les journées deviennent silencieuses.

La solitude des seniors n'est pourtant pas une fatalité. Pro Senectute est à leurs côtés partout où un soutien est nécessaire, par des entretiens individuels, des services de visite et d'accompagnement, des occasions de rencontres et une aide concrète au quotidien. Nos offres apportent une présence, de la convivialité et un rayon de soleil.

Par votre don, vous contribuez vous aussi à redonner aux personnes âgées espoir et joie de vivre.

Nous vous remercions de votre confiance et de votre soutien :
prosenectute.ch/collecte-automne

Impressum

Édition : Pro Senectute Suisse, Lavaterstrasse 60, case postale, 8027 Zurich, téléphone 044 283 89 89, kommunikation@prosenectute.ch

Rédaction : Céline König

Textes : Julia Hunziker, Céline König, Florian Monney, Thomas Vogel

Traduction : Pro Senectute Suisse, CB Service SA

Layout et impression : Gutenberg Druck AG

Rythme de parution : généralement quatre fois par année

© Pro Senectute Suisse



Suisse Disco 60+

Le samedi 12 septembre 2026, Pro Senectute a organisé à The Hall, à Zurich, la plus grande fête au monde pour les plus de 60 ans. 2090 adeptes de danse ont mis une ambiance incroyable et ont fait de la Suisse Disco 60+ un événement inoubliable.

Les prestations live de Maja Brunner, Michael von der Heide et Pino Gasparini ont fait vibrer la piste de danse. Des tables rondes avec des personnalités telles qu'Evelyne Binsack, Kurt Aeschbacher et Patrizia Laeri ont offert des intermèdes agréables pour souffler un peu.

Le coiffeur des stars Martin Dürrenmatt a apporté une bonne dose de glamour au programme avec sa séance de relooking. Et tout au long de la journée, les DJ Nik Thomi et Michael Reusser ont diffusé des tubes des années 60 à 90. Point culminant sur la piste : la prestation de Röbi Koller aux platines.

Découvrez ici les
temps forts de
la Suisse Disco 60+ :

