

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 16

**Anhang:** Fiches pratiques  
**Autor:** [s.n.]

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Générations Plus

45

**PRO SENECTUTE**  
La chaîne des coups de fil solidaires

# Fiches pratiques



## VOS DROITS

Accepter un héritage  
les yeux fermés?

38

## VOTRE ARGENT

Quand l'Etat se paie  
sur la maison

39

## SANTÉ

Insupportables bouffées  
de chaleur

43

47

## SEXUALITÉ

Mieux communiquer  
pour le plaisir

S. Maxwell



41

**LE JARDIN DE JACKY**  
Un cocktail  
de bonne humeur



## VOUS AVEZ UNE QUESTION?

Si votre intervention est retenue, nos spécialistes répondront dans les fiches pratiques

fichespratiques@generationsplus.ch  
Générations Plus  
Chemin des Fontenailles 16,  
1007 Lausanne



## ACCEPTER UNE SUCCESSION

### Les risques d'un héritage

«Mon père est décédé et je ne suis pas au courant de sa situation financière. Certaines personnes me conseillent de renoncer et d'autres de demander le bénéfice d'inventaire. Que faire?»

Eugène, Martigny (VS)



A. Nakic

Un héritage cache parfois de mauvaises surprises.

Sans le savoir, on a accepté des dettes ou des actes de défaut de biens non prescrits.



**Sylviane Wehrli**  
Juriste,  
ancienne  
juge de paix

Après un décès, les héritiers doivent se déterminer concernant la succession du défunt. Différentes possibilités leur sont offertes par la loi: accepter, répudier, demander le bénéfice d'inventaire ou la liquidation officielle.

Accepter est la solution qui est retenue par défaut par la loi. Si, dans les trois mois, les héritiers n'ont pas fait d'autres choix, ils ont accepté la succession et les conséquences qui s'ensuivent, à savoir la responsabilité financière solidaire des dettes de la succession, y compris les dettes inconnues ou les actes de défaut de biens non prescrits. En effet, il n'appartient pas aux autorités qui ouvrent la succession d'établir la situation financière du défunt. Ainsi, accepter une succession peut, par la suite, poser de sérieux problèmes, d'autant plus que les créanciers peuvent s'adresser à un seul héritier pour la totalité de la dette, quitte à ce que cet héritier réclame ensuite

aux cohéritiers leur participation.

#### Demander un inventaire

Pour répudier, un héritier doit respecter le délai de trois mois pour faire sa déclaration. La répudiation d'un seul héritier implique que la succession est offerte à ses propres héritiers. Si tous les héritiers répudent, la succession est alors traitée par voie de faillite. Des publications sont faites pour demander aux débiteurs et aux créanciers du défunt de s'annoncer. Les biens sont vendus pour payer les frais de procédure et les dettes de la succession. Si un solde positif est dégagé à la fin de la procédure, il y a réhabilitation de la faillite et ce solde est transmis aux héritiers.

Parfois, la situation n'est pas assez claire pour que les héritiers puissent se déterminer entre accepter et répudier. Une procé-

dure particulière est prévue dans ce cas: il s'agit de la procédure de bénéfice d'inventaire qui doit être demandée dans le mois. Cette procédure nécessite de la part de l'héritier demandeur de faire une avance de frais couvrant les frais de procédure, qui consiste, à nouveau, en des publications dans les feuilles officielles afin de connaître les créanciers passés ou futurs, ainsi que la valeur des biens du défunt.

Une dernière possibilité existe. Il s'agit de la liquidation officielle. Cette procédure peut également être demandée par les créanciers du défunt qui ont des raisons sérieuses de craindre de ne pas être payés. La liquidation officielle est faite par l'autorité compétente et s'ouvre par un inventaire public. Les héritiers peuvent recourir contre des mesures projetées par le liquidateur. La liquidation des successions insolubles se fait par l'office des faillites.



# SÉJOUR À L'EMS

## Que faire de sa maison?

Si un de mes parents devait être admis dans un établissement médico-lisé, l'Etat pourrait-il prendre possession de leur habitat et l'hypothéquer jusqu'à épuisement des ressources pour payer les frais? Catherine, Montreux (VD)



**Fabrice  
Welsch**  
Directeur  
Prévoyance  
& conseils  
financiers  
BCV

Dans le canton de Vaud, le coût de revient moyen d'une journée en établissement médico-social (EMS) était de 295 francs en 2009, coût réparti entre le résidant, l'assureur maladie et le canton.

### 1. Principes généraux

La part facturée au résidant vaudois est en moyenne de 152 francs (moyenne suisse de 180 fr.) et comprend un forfait sociohôtelier et une contribution aux charges d'entretien, l'EMS pouvant facturer des prestations pour le bien-être du résidant. Outre les médicaments, les honoraires de médecin et des professionnels mandatés par ce dernier, l'assureur maladie rembourse une part du coût des soins alors que le canton couvre, sous forme de subventions, les charges d'investissement et le reliquat des soins.

Pour acquitter ses frais de séjour, le résidant doit utiliser l'ensemble de ses ressources, c'est-à-

dire ses rentes (vieillesse, invalidité, LPP et privées) et les revenus de sa fortune (intérêts, revenus de titres ou d'immeubles, etc.), voire une part de celle-ci lorsqu'elle est supérieure à 25 000 fr. pour une personne seule ou 40 000 fr. pour un couple.

### 2. Prestations complémentaires

En cas de capacité financière insuffisante, le résidant peut requérir des prestations complémentaires (PC) à sa rente AVS/AI, prestations qui n'ont pas à être remboursées et qui visent à assurer les besoins vitaux. Elles sont versées au niveau fédéral et complétées par des aides supplémentaires dans quinze cantons selon des lois spécifiques. Ainsi, la législation genevoise prévoit que les personnes qui optent pour le capital LPP et ne l'utilisent pas à des fins de prévoyance perdent leur droit à ces prestations supplémentaires.



Les principes d'un séjour en EMS sont clairement établis. Le résidant doit utiliser l'ensemble de ses ressources, y compris sa fortune, dans le cas présent, sa maison.

Au niveau fédéral, les prestations sont accordées aux personnes qui ont leur domicile en Suisse, les étrangers (hors UE et AELE) devant y séjourner depuis au moins dix ans.

Pour les personnes à domicile, la couverture des besoins vitaux est évaluée à 18 720 fr. par année pour une personne seule et 28 080 fr. pour un couple.

## Exemple 1

### Personne seule avec une fortune de 22 500 fr. et un prix journalier d'EMS de 152 fr.

Seuls les intérêts de la fortune sont pris en compte car celle-ci est inférieure à 25 000 fr: les revenus sont de 27 810 fr. (rente AVS: 27 360 fr. et intérêts: 450 fr.). Les dépenses sont de 58 360 fr. (EMS: 152 frs x 365 jours = 55 480 fr. d'EMS et forfait de dépenses personnelles 2880 fr.). Le déficit de 30 550 fr. entre revenus et dépenses est le montant de la prestation complémentaire.

## Exemple 2

### Couple avec une fortune de 100 000 fr. l'un des conjoints est à domicile et l'autre en EMS (prix journalier inchangé).

Le revenu déterminant est de 49 040 fr. (rente AVS: 41 040 fr., intérêts: 2000 fr. et imputation de la fortune: 6000 fr., égale à 10% de la part dépassant 40 000 fr.). Dans ce cas, les prestations complémentaires sont calculées séparément pour chaque conjoint en divisant par moitié le revenu déterminant : le conjoint en home présente un déficit de 33 840 fr. pris en charge alors que l'autre conjoint a des dépenses reconnues (loyer et charges: 5400 fr. et forfait pour les besoins vitaux: 18 720 fr.) inférieures au revenu déterminant.

Au total, les revenus réels du couple sont de 76 880 fr. (rentes AVS, intérêts et PC) et les dépenses de 63 760 fr. (frais en EMS, loyer et charges): la différence est probablement insuffisante pour les dépenses du conjoint à domicile, d'où une utilisation d'une partie de la fortune.

## 3. Conséquences d'un dessaisissement de fortune

La solution semble simple: faire une donation à ses enfants, mais la loi est claire: «*Les ressources et part de fortune dont un ayant droit s'est dessaisi font partie du revenu déterminant*». Le calcul du droit aux prestations complémentaires se fait ainsi en tenant compte de la donation avec un amortissement de 10 000 fr. par année.

## Exemple 3

### Personne seule en EMS, fortune mobilière de 50 000 fr. et donation en 2002 d'une maison d'une valeur de 350 000 fr.

La valeur nette de la donation prise en compte est de 175 000 fr., soit la valeur brute diminuée de la dette hypothécaire reprise par le donataire (60 000 fr.), de l'usufruit capitalisé (45 000 fr.) et de l'abattement annuel (70 000 fr.).

Cette valeur est augmentée de la fortune mobilière et diminuée de la franchise de 25 000 fr., d'où une fortune pour le calcul des prestations complémentaires de 200 000 fr. L'imputation dans les revenus est de 20% pour les rentiers en EMS.

Le revenu déterminant est de 76 460 fr. (imputation: 40 000 fr., rente AVS: 27 360 fr., intérêts: 1000 fr., rendement de la valeur nette de la donation: 1600 fr. et usufruit: 6500 fr., même si l'usufruitier y a renoncé).

Les dépenses reconnues sont de 58 360 fr. (idem cas 1), augmentées de 5000 fr. d'intérêt hypothécaire et frais d'entretien, soit 63 360 fr.

Il n'y a donc aucun versement de prestation complémentaire. Pourtant, les revenus réels de cette personne ne sont que de 28 360 fr.: l'excédent de dépenses doit être assumé par les donataires jusqu'à concurrence de la valeur nette de la donation.

En l'absence d'accord, deux voies juridiques pourraient être suivies: exercer une action alimentaire contre les donataires si ceux-ci sont parents en ligne descendante (art. 328 et 329 du Code civil) ou faire révoquer la donation (art. 285 et suivants de la Loi fédérale sur les poursuites pour dettes et la faillite) si les bénéficiaires ne sont pas de la parenté soumise à l'obligation d'assistance.

Ainsi, les donations doivent être envisagées suffisamment tôt pour profiter de l'amortissement annuel de 10 000 fr. Octroyer un usufruit réduit également le calcul des régimes sociaux. Une vente permet enfin une séparation des patrimoines et donne aux vendeurs un capital pour assumer les frais d'EMS.



# UN TRIO DE CHOC contre la dépression automnale

Les trois ingrédients de ce cocktail étonnant, de g. à droite les boutons de bigaradier, la gelée royale et les feuilles



Avec la fin annoncée des beaux jours, le moral se met parfois à vaciller. Heureusement, la nature nous fournit des plantes aux vertus étonnantes pour rétablir une humeur constante.



**Jean-Jacques Descamps**  
Phyto-thérapeute

Vous avez une hygiène de vie équilibrée, jamais de brûlures d'estomac et vous dormez bien. Ni maux de tête, ni défaillance. Votre entourage familial est exemplaire, votre situation vous donne entière satisfaction et vous n'avez, le matin, aucune difficulté à vous lever. Si, de plus, il ne vous arrive jamais d'avoir sans raisons apparentes envie de pleurer ou l'impression de ne plus pouvoir respirer, il y a peu de risques que vous soyez un jour candidat à la dépression saisonnière...

Par contre, si brutalement votre sommeil devient irrégulier, si l'intérêt pour votre travail diminue et si vous avez l'impression de vous ennuyer; si vous ne prenez plus de plaisir à être entouré de gens que vous aimez et que vous n'attachez plus d'importance à votre aspect physique, attention, il est possible que, comme des milliers de gens, vous subissiez les effets de ce fléau très répandu: la dépression saisonnière.

On entend par dépression saisonnière un état associant les symptômes suivants: une modification de l'humeur se caractérisant par un sentiment de tristesse profonde, de douleur morale, de

dévalorisation de soi-même, souvent associée à une importante anxiété. On remarque également un ralentissement et une diminution des fonctions intellectuelles, une baisse de l'activité motrice, un sentiment de fatigue intense, des maux de tête, des troubles digestifs variés, des troubles respiratoires, cardiaques, voire encore des troubles sexuels... La liste n'est pas exhaustive.

Pour beaucoup de gens, la dépression n'est pas encore considérée comme une réelle maladie nécessitant une prise en charge. Elle est souvent mal acceptée par

l'entourage. Trop souvent, la famille nie la réalité. A l'inverse, il arrive que le malade lui-même cache ses troubles à son entourage familial ou professionnel, la dépression étant encore généralement perçue comme «honteuse» et synonyme de faiblesse.

Une solution naturelle existe pour chasser cette dépression saisonnière. Elle consiste à additionner trois traitements. Le premier à base de sauge officinale, le deuxième avec des boutons de bigaradier et le troisième avec de la gelée royale pure. A vous de la tester.

## La recette du «bonheur»

- Verser un litre d'eau bouillante sur une dizaine de feuilles de sauge officinale bio.
- Laisser infuser deux minutes.
- Filtrer et boire chaud ou froid durant la journée.

Il est conseillé de suivre cette cure pendant deux semaines consécutives et ensuite deux fois par semaine en traitement d'entretien et ce durant tout l'hiver.

Par ailleurs, quatre à cinq fois par jour, glisser sous la langue pendant 15 minutes un bouton de bigaradier bio.

Pendant quatre semaines, le matin à jeun et avant le repas de midi, laisser fondre sous la langue ½ gramme de gelée royale pure.

# Test auditif gratuit et conseil personnalisé

## Essai sans engagement des dernières innovations technologiques

J. Drevon



A. Fourets



M. Mercier

**Pully**

Grand-Rue 4  
1009 Pully  
Tél.: 021 728 98 01

**Neuchâtel**

Rue du Concert 6  
2000 Neuchâtel  
Tél.: 032 724 80 15

**BON**  
15% sur notre assortiment  
de casques TV pour  
les lecteurs de  
Générations *Plus*

**Echallens**

Echallens Vision  
Place des Petites Roches 3  
1040 Echallens  
Tél.: 021 881 66 70

A. Fourets vous reçoit sur rendez-vous  
tous les mercredis chez notre partenaire

ReSound  
rediscover hearing

SIEMENS  
WIDEX  
high definition hearing

**audition plus<sup>SA</sup>** +  
vos spécialistes de l'audition



Envie de mouvements,  
de convivialité et de bien-être...



Notre NOUVEAU cours  
**ENERGIE GYM SENIORS** est fait pour vous!

- Une heure de gymnastique en salle (8 pers. max.)
- Accès à nos 3 piscines thermales
- Une assiette du jour avec dessert à notre restaurant

CHF 435.- les 10 séances

**P**  
Parking  
gratuit

Pour plus d'informations : [www.cty.ch](http://www.cty.ch)

Centre Thermal · Avenue des Bains 22  
1400 Yverdon-les-Bains · Tél. 024 423 02 36



**CENTRE THERMAL**  
YVERDON-LES-BAINS

# MÉNOPAUSE

## A chacune son remède

«Je commence cette période de ma vie et suis irascible, mal à l'aise, avec des bouffées de chaleur. Comment y remédier et les prévenir?» Lucia, Bulle (FR)



**Isabelle Wilson,**  
pharmacien  
responsable

• CAPITOLE •  
PHARMACIES APOTHEKEN  
ETRAZ

Il n'existe pas une, mais différentes solutions possibles suivant les antécédents et les symptômes. La ménopause, un peu comme les douleurs menstruelles, ne produit pas le même effet sur toutes les femmes. Certaines ont des bouffées de chaleur très fortes, d'autres des troubles du sommeil ou de l'humeur. On parle aussi de prise de poids, de douleurs aux seins, de cystites plus fréquentes, de peau sèche, voire d'ostéoporose.

Pour essayer de réguler le corps lors de ce cap, le gynécologue peut évidemment prescrire un traitement à base d'hormones de substitution qui ont une action rapide sur les symptômes désagréables dus aux troubles de la ménopause. Leur utilisation est souvent sujette à controverse. Elle est en tout cas déconseillée pour les patientes ayant des antécédents de cancer car le risque de développer un cancer du sein lors de traitement hormonal substitutif est légèrement plus élevé.

On en revient donc souvent aux médecines alternatives. Les phytostrogènes qu'on peut trouver dans le soja ou le trèfle rouge constituent un traitement possible car les isoflavones contenues dans ces deux plantes ont une action estrogénique. Mais attention, ce substitut d'origine végétale comprend les mêmes contre-indications que pour les hormones. Autrement dit, il n'est pas indiqué en cas de cancer du sein déjà diagnostiqué ou d'éventuel risque héréditaire familial de cancer du sein car les phytostrogènes peuvent activer la croissance cellulaire.

### A tester

Sans contre-indication absolue donc, la sauge constitue une alternative efficace contre les bouffées de chaleur pour certaines femmes. D'autres avouent ne ressentir aucune amélioration. A tester donc.

Le cimicifuga est un autre grand classique, réputé comme très efficace. Des troubles tels que les bouffées de chaleur, les sueurs, les fluctuations d'humeur, etc., peuvent être atténués d'une manière significative.

Mais on l'a dit, certaines femmes ne réagissent pas à ces traitements. Dans ces cas-là, le pharma-

Lucia, Bulle (FR)



D.Diederich

En dehors des traitements classiques, tout est bon pour atténuer les bouffées de chaleur. Un simple ventilateur donnera déjà une impression de mieux-être.

cien peut proposer des préparations maison comme la spagyrie ou des mélanges d'oligoéléments.

### Attention à l'alimentation

Pour ce qui est de la prise de poids accompagnant souvent la ménopause, qui intervient généralement entre 50 et 52 ans, il est utile de rappeler quelques conseils de base. Faire du sport ou de l'exercice évidemment, mais aussi éviter la prise de sucre rapide (chocolat, sodas) le soir. Pendant la nuit, le corps dépense peu d'énergie et aura tendance à stocker et transformer le sucre en graisse.

Enfin, pour les bouffées de chaleur, il vaut mieux éviter les mets épicés, ainsi que de porter des vêtements chauds ou synthétiques, comme ceux à base de nylon. On peut aussi utiliser des poches de glace pour rafraîchir le corps ou prendre une douche froide. Et tentez de vous relaxer au maximum, en utilisant par exemple des techniques comme la régulation de la respiration.

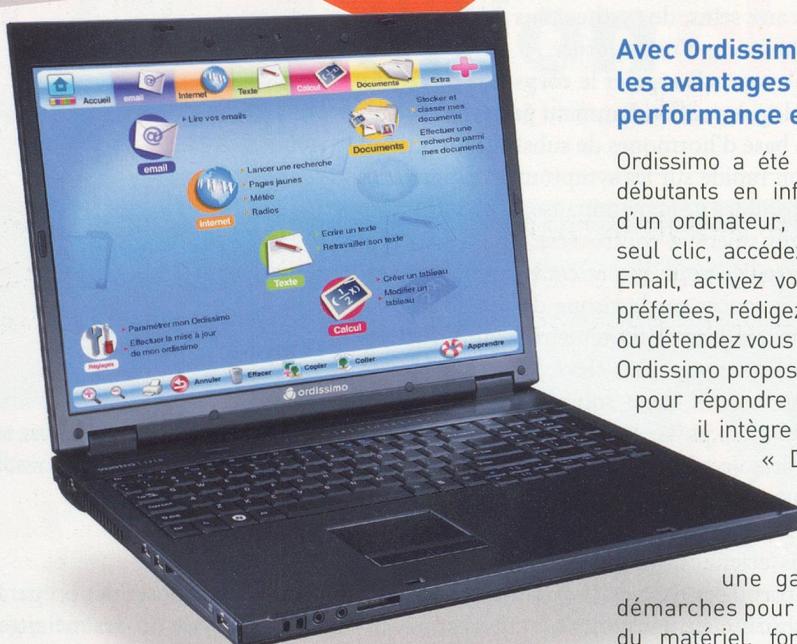
# Avec **OrdiSSIMO**, profiter de vos petits enfants comme si vous étiez près d'eux c'est facile !

« Quel bonheur de retrouver notre petite Valentine tous les jours... Notre gendre qui travaille dans la banque a été muté à Londres l'année dernière, peu de temps après la naissance de Valentine, notre petite fille. C'est notre fille qui nous a conseillé d'acheter un ordinateur avec une webcam. Comme nous ne connaissons rien à l'informatique, nous nous sommes renseignés pour trouver quelque chose de facile à utiliser et nous avons découvert OrdiSSIMO. Comme la plupart de leurs modèles sont équipés d'une webcam, nous n'avons eu que l'embarras du choix ! Quelle joie de voir pousser notre petite Valentine... J'avoue que pour rien au monde je ne raterais notre rendez-vous quotidien ! ».

Daniel & Monique - Lausanne

VU À  
LA TV

-  Échangez des messages en 1 seul clic
-  Trouvez rapidement plein d'informations
-  Voir vos proches tout en leur parlant
-  Visionnez vos photos en 1 clin d'œil
-  Rédigez facilement tous vos courriers



Nouveau, disponible maintenant en Suisse



## GENÈVE

- Génération Notebook  
Rue Roi Victor-Amé, 10  
Carouge  
**Tél. 0900 900 011**
- Global Direct  
Rue de Villereuse, 3  
**Tél. 022 700 3000**

## CHÂTEL

- One informatique  
Migros, Rue du Lac de Lussy, 80  
Châtel-St-Denis  
**Tél. 021 948 6777**

## VALAIS

- Prolectronic  
Rte du Simplon, 82  
St-Léonard  
**Tél. 027 203 45 88**

## FRIBOURG

- Baechler  
Rte de la Glâne, 143  
Villars-sur-Glâne  
**Tél. 026 408 84 84**

## LAUSANNE

- Génération Notebook  
Avenue d'Echallens, 79  
**Tél. 021 661 22 62**

## NEUCHÂTEL

- Evolution Notebook  
Rue des Moulins, 45  
**Tél. 032 710 16 16**

## CHABLAI

- Christian Fracheboud  
Rue de la Verrière 5B  
1870 Montreux  
**Tél. 024 471 28 70**

 **ordiSSIMO**  
L'ordinateur facile, complet et sans virus



Avec **OrdiSSIMO**, bénéficiez de tous les avantages d'un ordinateur qui conjugue performance et simplicité d'utilisation.

OrdiSSIMO a été conçu pour permettre à tous les débutants en informatique de profiter pleinement d'un ordinateur, dès la première utilisation. En un seul clic, accédez facilement à Internet ou à votre Email, activez votre webcam, retrouvez vos photos préférées, rédigez votre courrier, faites vos comptes ou détendez-vous avec un jeu, à vous de choisir !

OrdiSSIMO propose une gamme complète de produits pour répondre à toutes vos exigences. Astucieux, il intègre sur tous les modèles, un système

« Double Boot » qui permet à vos proches d'utiliser Windows s'ils le souhaitent.

OrdiSSIMO, c'est enfin toute une gamme de services sur mesure : démarches pour vous abonner à Internet, installation du matériel, formation à domicile et assistance téléphonique pour répondre à toutes vos questions.

Avec **OrdiSSIMO**, découvrez la simplicité et le confort sur toute la ligne.

**Oui**, je souhaite recevoir gratuitement et sans engagement une documentation complète sur **OrdiSSIMO**.

M.  Mme  Mlle

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_ Port. \_\_\_\_\_

Coupon à retourner sous enveloppe affranchie à :

**OrdiSSIMO**  
Bd George Favon, 43  
1204 Genève

GP 09-10



## COUPS DE FIL, des rendez-vous contre la solitude

Nouer des contacts depuis la maison pour les personnes qui n'ont pas souvent l'occasion de sortir, c'est l'objectif des chaînes téléphoniques que Pro Senectute lance dans les cantons de Fribourg, Jura et Neuchâtel.

Chaque soir après le Téléjournal, Suzanne a rendez-vous. Un rendez-vous téléphonique avec Annette. Puis à son tour Annette appellera Josiane qui téléphonerà à Henri. Fort d'expériences pilotes en Suisse alémanique l'an dernier, Pro Senectute lance dès le mois de septembre des projets de chaînes téléphoniques dans les cantons de Fribourg, Jura et Neuchâtel. Elles s'adressent aux personnes âgées dont la mobilité est limitée, qui n'ont donc pas souvent l'occasion de sortir de chez elles et souffrent de solitude.

### Se dire simplement bonjour!

Toute simple, l'idée se calque sur les fameuses chaînes d'alerte instaurées dans les écoles, entre les parents. A jour et heure convenus, les membres de la chaîne (des groupes de 3 à 6

personnes) s'appellent les uns après les autres afin de prendre des nouvelles, jusqu'à ce que le dernier appelle le premier, bouclant ainsi la boucle. Ces chaînes sont qualifiées d'alerte, parce qu'elles visent aussi un but sécuritaire. Si une personne ne répond pas à un coup de fil et qu'elle n'a pas annoncé de vacances ou d'absence, un plan de secours s'active. «Le responsable de la chaîne contacte un proche, une connaissance ou un voisin, de préférence qui a la clé de son appartement, pour vérifier que tout va bien», explique Carmen Stenico, responsable du marketing et de la communication à Pro Senectute Suisse.

Mais au-delà de l'aspect sécurisant, Pro Senectute vise avant tout à favoriser les contacts sociaux entre personnes âgées. Ce sont eux qui décident de l'heure

et de la fréquence de ces rendez-vous téléphoniques: ils peuvent varier entre une fois par jour et une fois par semaine. «On essaye de regrouper les gens en fonction de leurs besoins et de leurs affinités. On peut aussi en cours de route changer l'ordre des appels si le feeling ne passe pas entre deux personnes.»

De quoi se parlent donc ces interlocuteurs privilégiés? Ici, deux dames se fixent des thèmes de conversation d'une fois à l'autre, là, d'autres participants se passent simplement le bonjour et prennent des nouvelles de leur santé. Là encore, le contact a si bien passé entre deux vieilles dames qu'elles sont devenues copines sans jamais s'être vues. Et le contact téléphonique perdure malgré l'entrée en EMS de l'une d'elles.

Parfois, les participants sont si heureux de ce nouveau réseau,

qu'ils s'appellent en dehors des chaînes ou se rencontrent carrement pour de vrai, comme le raconte Gertrud, dont le mari est en EMS, et qui ne voit que rarement son fils et sa sœur.

Des contacts réguliers et un plan d'urgence sécurisant: les deux atouts de ces chaînes téléphoniques contribuent à ce que des personnes âgées puissent garder plus longtemps leur indépendance dans leur environnement habituel. Accessibles à tous, elles ne nécessitent pas de

grands moyens. Il suffit d'avoir un téléphone et d'avoir envie de s'en servir.

**Isabelle Kottelat**

Plus d'informations sur  
[www.chainestelephoniques.ch](http://www.chainestelephoniques.ch)

Pour tout renseignement complémentaire et participation à une chaîne téléphonique, s'adresser aux antennes régionales de Pro Senectute aux coordonnées ci-contre ou à Pro Senectute Suisse au 044 283 89 89.

## Appelez-les!

Ne raccrochez pas! A l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées des Nations Unies qui aura lieu le 1<sup>er</sup> octobre prochain, Pro Senectute reconduit son action «Un coup de fil, c'est facile!» pour favoriser la vie sociale des seniors. Ce jour-là, l'organisation invite chacun à appeler une personne âgée de son entourage. En tant que partenaire, Swisscom propose de passer des appels gratuits depuis plusieurs Swisscom Shops du pays, notamment à Lausanne, Genève, Berne, Lugano, Lucerne et Zurich. «La peur de l'isolement est particulièrement forte chez les personnes âgées. Par cette action, nous voulons réveiller les gens et montrer que le manque de contacts sociaux est une réalité», souligne Werner Schärer, directeur de Pro Senectute Suisse.

Plus d'informations sur [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

## Devenez jury pour **LE PRIX CHRONOS**

C'est le bon moment de s'inscrire pour participer au Prix Chronos! Consciente de ce qui paraît répondre à une véritable attente chez les uns et les autres, Pro Senectute Suisse réédite pour la quinzième fois ce concours littéraire: comme membres inhabituels du jury, il réunit près de 2100 élèves primaires et/ou abonnés de bibliothèques de jeunesse et quelque 400 personnes âgées, pensionnaires de home, grands-parents de Suisse romande autour d'une sélection de cinq ouvrages de jeunesse. Pour l'édition 2011, il s'agit de *Mon cœur n'oublie ja-*

*mais, d'Agnès de Lestrade, Mon petit cœur imbécile*, de Xavier-Laurent Petit, *La petite Caillotte*, de Claire Clément, *Picasso ou rien*, de Sylvaine Jaoui et *Louis et le jardin des secrets*, de Véronique Delamarre Bellégo. Le prix Chronos sera décerné fin avril 2011 dans le cadre du Salon du livre de Genève.

Tous les renseignements sur la sélection de livres, les fiches d'inscription et les bulletins de vote sur [www.prix-chronos.ch](http://www.prix-chronos.ch) ou par téléphone à Pro Senectute Suisse, Mme Doris Wahlen, au 021 925 70 15.



### BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263  
 2502 Bienné  
 e-mail:  
[biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto:biel-bienne@be.pro-senectute.ch)  
 Tél. 032 328 31 11  
 Fax 032 328 31 00

### FRIBOURG

Ch. de la Redoute 9,  
 c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1  
 e-mail: [info@fr.pro-senectute.ch](mailto:info@fr.pro-senectute.ch)  
 Tél. 026 347 12 40  
 Fax 026 347 12 41

### GENÈVE

Rue de la Maladière 4, 1205 Genève  
 e-mail: [info@ge.pro-senectute.ch](mailto:info@ge.pro-senectute.ch)  
 Tél. 022 807 05 65  
 Fax 022 807 05 89

### TAVANNES

Rue du Pont 4, 2710 Tavannes  
 e-mail:  
[prosenectute.tavannes@ne.ch](mailto:prosenectute.tavannes@ne.ch)  
 Tél. 032 482 67 00  
 Fax 032 482 67 09

### DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés  
 Ch. du Puits 4, c.p. 800  
 2800 Delémont  
 e-mail:  
[prosenectute.delémont@ne.ch](mailto:prosenectute.delémont@ne.ch)  
 Tél. 032 886 83 20  
 Fax 032 886 83 19

### NEUCHÂTEL

Bureau régional Neuchâtel  
 Rue de la Côte 48a  
 2000 Neuchâtel  
 e-mail: [prosenectute.ne@ne.ch](mailto:prosenectute.ne@ne.ch)  
 Tél. 032 886 83 40  
 Fax 032 886 83 41

### LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25  
 2300 La Chaux-de-Fonds  
 Tél. 032 886 83 00  
 Fax 032 886 83 09

### VAUD

Maupas 51  
 1004 Lausanne  
 e-mail: [info@vd.pro-senectute.ch](mailto:info@vd.pro-senectute.ch)  
 Tél. 021 646 17 21  
 Fax 021 646 05 06

### VALAIS

Siège et centre d'information  
 Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion  
 e-mail: [info@vs.pro-senectute.ch](mailto:info@vs.pro-senectute.ch)  
 Tél. 027 322 07 41  
 Fax 027 322 89 16

### Info seniors

0848 813 813  
 du lundi au vendredi  
 Vaud: de 8 h 15 à 12 h  
 et de 14 h à 17 h  
 Genève: de 8 h 30 à 12 h

# «Apprendre à partager, PLUTÔT QUE MARCHANDER»



**Antoinette  
Liechti  
Maccarone,**  
psychologue,  
spécialiste en  
psycho-  
thérapie FSP,  
thérapeute  
Imago pour  
couples et  
sexologue  
clinicienne  
à Genève.

«Nous avons tous envie de caresses et besoin de recevoir des réponses érotiques. Mais ce contexte peut tomber "malade" à l'insu des intéressés et les blesser si l'échange se réduit à un banal troc.»

Bernard, Villeneuve (VD)

Cher Bernard,

Le désir d'amour est un désir qui ne vieillit pas et nous rêvons de pouvoir le vivre le plus longtemps possible avec quelqu'un, que ce soit à travers notre cœur ou notre corps. Cependant, le sentiment amoureux et la relation évoluent et ne sont pas donnés une fois pour toutes.

Nous devons les entretenir comme on le ferait avec un jardin: l'arroser lorsqu'il a soif, lui mettre de l'engrais, enlever les mauvaises herbes, le protéger du gel. A chaque saison, il y a un soin spécifique et cela au niveau affectif, corporel et érotique. Sans oublier que nos besoins ne sont pas forcément les mêmes que ceux de notre partenaire. Si, comme vous dites, le contexte tombe malade à l'insu des intéressés, c'est peut-être que ces derniers ont oublié de prêter attention à ce qui se passait à bas bruit dans leur relation. Souvent «le coup de tonnerre dans un ciel bleu» a été précédé de nuages annonciateurs que nous avons préféré ne pas voir. Ne dit-on pas que l'amour rend aveugle?

En amour, le marchandage ne marche pas à long terme. A la longue, la seule logique du donnant-donnant peut devenir blessante, voire même destructrice car les gestes se vident de leur sens, de leur charge affective positive, pour être remplacés par une lutte de pouvoir et des comptes d'épicier. Toucher son partenaire comme on touche un meuble, dans un geste qui n'est pas habité, dans un but d'obtenir quelque chose (un cadeau, la paix, de l'attention, etc.) est malheureusement assez fréquent.

**«Je me sens comme un jouet pour lui»**

Lorsque cette dynamique s'installe dans un couple, ce qui est décrit est souvent un sentiment de vide, d'éloignement, de désamour. Au contraire de nous nourrir, le marchandage nous laisse sur notre faim car l'autre et nous-mêmes devenons des objets plutôt que des sujets. En consultation, les mots qui reviennent

pour décrire cela sont: «Je fais l'amour à une planche (ou pire à un cadavre)», «il/elle n'est pas présent avec moi», «je me sens comme un jouet/un objet pour lui/elle», «je passe à la casserole et me laisse faire comme ça je serai tranquille pour un temps». Toutes ces remarques témoignent combien c'est douloureux; et ça l'est autant pour l'un que pour l'autre.

Dans une relation au long cours, sortir de la logique du prendre, de l'avoir pour entrer dans celle du donner, de l'être, est un travail au quotidien, car rien n'est acquis définitivement. Plutôt que de marchander, il s'agit d'échanger, de partager et parfois de donner inconditionnellement (donner sans une attente de réciprocité), d'apprendre à être véritablement présent à l'autre en tant qu'autre et pas comme un prolongement de nous-mêmes, et cela à la fois dans nos coeurs, nos corps et nos esprits.





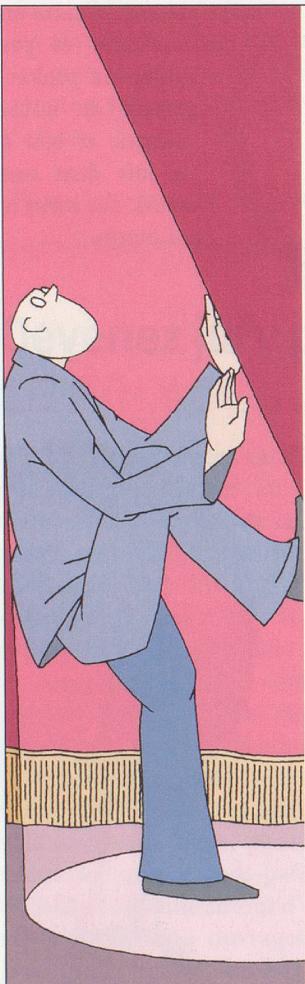
# théâtre du passage

Saison 2010-2011  
Neuchâtel

James Thiérrée  
Cirque de Chine  
Opéra Décentralisé Neuchâtel  
Frédéric Recrosio  
Sami Frey  
Thierry Romanens & Marc Aymon  
Philippe Morand  
Pierre Aucaigne  
Opéra de Lausanne  
Dorian Rossel  
Valérie Dréville  
Georges Feydeau  
Cyrano de Bergerac ...

Réservations: 032 717 79 07  
[www.theatredupassage.ch](http://www.theatredupassage.ch)

## THEATRE DE VEVEY SAISON 10/11



### THÉÂTRE

La Vie Parisienne	21 septembre
Le Roi s'amuse	2 octobre
Les Peintres au charbon	14 octobre
Le Baladin du monde occidental	2 novembre
Les Spectateurs	10 novembre
Les Femmes savantes	17 novembre
Jeanmaire - Une fable suisse	25 novembre
La Nuit des Rois	30 novembre
Le Neveu de Rameau	9 décembre
Cocteau – Marais	17 décembre
Miam Miam	31 décembre
Espèces menacées	12 janvier
Le Ciel est pour tous	29 janvier
Une Comédie romantique	7 février
La Serva amorosa	13 & 14 février
Katharina	22 février
Le Mal de Mère	11 mars
Parole et Guérison	17 mars
Vers toi Terre promise	1 <sup>er</sup> avril
Harold & Maude	12 avril
Thé à la menthe ou t'es citron ?	3 mai
Dieu, qu'ils étaient lourds !	17 mai
Vous avez quel âge ?	24 mai

### OPÉRA

Cosi fan tutte	23 novembre
Eugène Onéguine	1 <sup>er</sup> février
L'Élixir d'Amour	8 mars
La Zingara	30 mars
Festif Opéra !	10 mai
Macbeth	7 juin

### TH. MUSICAL-EXTRA-DANSE

Les Chasseurs en Exil	7 octobre
Abraham	20 novembre
Roméo et Juliette	15 janvier
Une Diva à Sarcelles	21 janvier
Massimo Rocchi	26 janvier
Chat Perché	15 avril
Framboise frivole	31 mai

### JUNIOR

L'Enfant et la Nuit	7 novembre
Le Chef de gare et la ballerine	20 février
Le Rossignol chinois	6 mars
Little Nemo	3 avril
Chat perché	15 avril

ABONNEZ-VOUS DÈS AUJOURD'HUI : 021 925 94 94

Ouverture de la vente libre le 13 septembre - plus d'infos sur [www.theatredevevey.ch](http://www.theatredevevey.ch)