

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 45

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

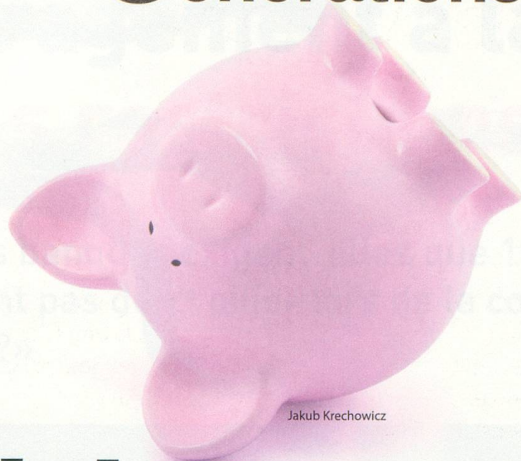
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 01.08.2025

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



Jakub Krechowicz

38

VOS DROITS
Couple séparé:
et les dettes?

Fiches pratiques



VOTRE ARGENT

Les limites de l'encouragement
à la propriété

39

BEAUTÉ

Vos cosmétiques maison

42



PRO SENECTUTE

Devenez bénévole!

44

SEXUALITÉ

Une deuxième chance
à ne pas gâcher

46



Martin Novak

43

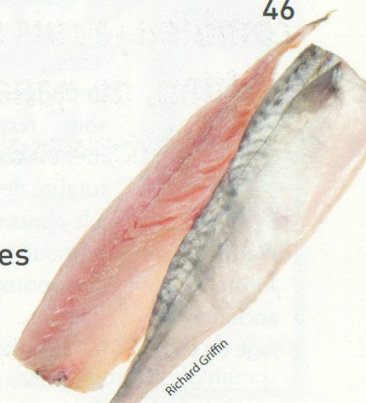
INFORMATIQUE

Nos conseils
simples et
pratiques

41

DIÉTÉTIQUE

Les bonnes recettes
de Mary-Claire



Richard Griffin

TOUTES LES FICHES PRATIQUES
sur www.generationsplus.ch
rubrique fiches pratiques

VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

fichespratiques@generationsplus.ch

Généralions Plus

Rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne

Couple séparé: dettes à partager?

Je suis séparée officiellement de mon conjoint depuis dix ans et je me demande si l'office des poursuites peut se retourner contre moi, car il a accumulé énormément d'impayés durant plusieurs années.

Josiane, Boudry (NE)



Sylviane Wehrli
Juriste,
ancienne
juge de paix

La question se rapporte à la responsabilité solidaire des dettes dans un couple marié. Celle-ci implique que les deux conjoints sont responsables financièrement vis-à-vis du créancier de la totalité de la dette et que celui-ci a le choix de faire introduire une poursuite contre l'un ou l'autre des époux en cas de non-paiement.

En fonction de la loi, les conjoints sont responsables solidaires des dettes communes de ménage. Mais cette responsabilité n'existe que pour autant que le couple vive ensemble. En cas de séparation, même sans divorce, cette responsabilité financière n'existe plus. Par ailleurs, ces dettes ne touchent que les besoins courants du ménage, qui dépendent du statut social et des facultés économiques de chaque couple. Les dettes de nourriture, de vêtements, de soins médicaux ordinaires rentrent dans cette catégorie, mais non les dettes importantes d'achat de mobilier ou de voiture.

Cette responsabilité financière solidaire existe même si le conjoint n'est pas au courant de la constitution de la dette. En effet, pour les dettes communes de ménage, chaque époux représente l'union conjugale et ses actes entraînent la responsabilité de son conjoint.

Cas particuliers

La représentation de l'union conjugale peut exister également pour des dettes au-delà des dettes communes de ménage lorsqu'un conjoint y a été autorisé par son conjoint ou par le juge ou que l'affaire ne souffre aucun retard et que le conjoint est empêché par la maladie, l'absence ou d'autres causes semblables de donner son consentement (art. 166 du Code civil). Ces règles sont applicables indépendamment du régime matrimonial choisi, en particulier même si les personnes se sont mariées sous le régime de la séparation des biens.

En dehors des dettes pour les besoins courants de la famille,

chaque époux est responsable de ses dettes personnelles, par exemple des dettes professionnelles pour un indépendant ou l'achat d'une voiture. Néanmoins, dans ce cas, il arrive fréquemment que le commerçant demande aux deux époux de signer le contrat. Ainsi, les deux conjoints deviennent responsables solidaires de la dette contractuelle et cette responsabilité subsiste même en cas de divorce et de convention de liquidation de régime matrimonial, à moins que le créancier n'ait accepté de libérer l'un des conjoints de sa responsabilité contractuelle.

Dangereuse succession

En cas de succession, la situation change complètement. En effet, si le conjoint survivant accepte la succession, il devient héritier et responsable des dettes de la succession, quelle que soit leur origine. Pour éviter de payer les dettes de son conjoint décédé, il est préférable de répudier la succession.



Encouragement à la propriété: quelles restrictions bancaires?

«Pourquoi les banques exigent-elles que 10% des fonds propres ne proviennent pas du 2^e pilier lors de la conclusion d'un prêt hypothécaire?»

Simon, Avenches (VD)



Karramba Production



Fabrice Welsch
Directeur
Prévoyance
& conseils
financiers BCV

L'objectif de l'encouragement à la propriété du logement (EPL) est de permettre à une population plus large, et généralement plus jeune, de devenir propriétaire de son logement. Dans cette optique, la Loi sur la prévoyance professionnelle (LPP) permet, depuis 1995, d'utiliser les avoirs de prévoyance pour acquérir, construire, rénover ou agrandir un logement en propriété, rembourser des prêts hypothécaires ou acquérir des participations à la propriété du logement.

Avantages et inconvénients du versement anticipé

Le versement anticipé des avoirs du 2^e pilier présente l'avantage de diminuer le niveau du prêt hypothécaire et donc du coût de ce dernier (intérêts). Son inconvénient principal réside dans le fait que les rentes ou le capital du 2^e pilier versés au moment de la retraite sont réduits. Selon le plan de

prévoyance, les prestations d'invalidité et de décès peuvent aussi être touchées. Pour ces dernières, il est possible de conclure une police de prévoyance complémentaire, souvent demandée par les établissements bancaires lorsque le bien immobilier est financé partiellement au moyen du 2^e pilier.

Pour éviter une perte de revenu trop grande à la retraite, la loi prévoit une limite de retrait dès l'âge de 50 ans. Jusque-là, la totalité des avoirs de vieillesse (prestation de libre passage) peut être prélevée; au-delà, seule la prestation de libre passage à laquelle l'assuré avait droit à 50 ans peut être retirée ou la moitié de la prestation de libre passage à laquelle il avait droit au moment du versement, le montant le plus élevé étant déterminant.

Restriction supplémentaire

Depuis le 1^{er} juillet 2012, l'Association suisse des banquiers a édicté sa propre réglementation

concernant les exigences minimales en matière de financement hypothécaire. Ces nouvelles directives sont reconnues par l'Autorité fédérale de surveillance des marchés financiers (Finma) et constituent un standard minimal de prudence.

Ces directives prévoient:

- un part minimale de 10% de fonds propres ne provenant pas des avoirs du 2^e pilier; ces fonds sont désignés comme des «fonds propres durs»;
- ainsi, si les fonds propres demandés sont de 20% du prix d'achat, seuls 10% des fonds propres requis pour le financement immobilier pourront provenir des avoirs du 2^e pilier;
- la dette hypothécaire devra être ramenée aux deux tiers de la valeur de l'habitation en l'espace de 20 ans au maximum.

Il est important de noter que ces directives ne concernent pas le versement anticipé des avoirs provenant du 3^e pilier lié (3a) et qu'elles s'appliquent uniquement aux nouvelles opérations ou aux augmentations de crédit.

Cette nouvelle réglementation empêchera ainsi d'acquérir un bien immobilier en l'absence de toute fortune supplémentaire. Il est toutefois important de noter que la loi sur la prévoyance professionnelle et l'ordonnance sur l'encouragement à la propriété du logement n'ont pas été modifiées.

Un frein à l'endettement

Les taux d'intérêt actuels extrêmement bas incitent les personnes à faible revenu et ne disposant pas ou peu de fortune à acquérir un bien immobilier. Il est vrai que l'achat se révèle actuellement moins onéreux que la location, si l'on ne tient pas compte du fonds de rénovation ou d'éventuelles transformations. Cette situation avantageuse, mais sans doute limitée dans le temps, fait craindre aux banques que des personnes qui ne peuvent pas acheter un bien immobilier sans leur 2^e pilier et en assumer les coûts sans ces taux d'intérêt bas, se retrouvent endettées si les taux venaient à monter et doivent vendre leur habitation, peut-être à un prix inférieur. Dans ce dernier cas, les avoirs de prévoyance prélevés lors de l'achat ne pourraient être remboursés, impliquant une rente amoindrie pour la retraite et éventuellement un appel à l'aide sociale.

En sus, les établissements bancaires utilisent généralement des taux théoriques moyens plus élevés que les taux actuels pour calculer les charges du futur propriétaire, qui ne devraient pas dépasser le 30% de son revenu annuel brut. Ce principe permet, en règle générale, d'éviter des soucis financiers aux propriétaires en cas de remontée des taux.

Exemple de calcul de tenue des charges en utilisant des taux théoriques moyens

	Exemple 1	Exemple 2	Exemple 3
Prix d'achat / valeur vénale ou coût de la construction (y compris terrain)	760 000 fr.	450 000 fr.	600 000 fr.
Financement			
Fonds propres (20% minimum)	152 000 fr.	90 000 fr.	120 000 fr.
Hypothèque 1 ^{er} rang (65%)	494 000 fr.	292 500 fr.	390 000 fr.
Hypothèque 2 ^e rang (15%)	114 000 fr.	67 500 fr.	90 000 fr.
Total des moyens financiers	760 000 fr.	450 000 fr.	600 000 fr.
Charge financière par an			
Intérêts hypothécaires de 1 ^{er} rang: 4.5% (*)	22 230 fr.	13 163 fr.	17 550 fr.
Intérêts hypothécaires de 2 ^e rang: 5.5% (*)	6 270 fr.	3 713 fr.	4 950 fr.
Amortissement financier annuel (1% de l'endettement)	6 080 fr.	3 600 fr.	4 800 fr.
Entretien et réserves pour rénovations futures (1% de la valeur du bien)	7 600 fr.	3 600 fr.	6 000 fr.
Total des charges	42 180 fr.	24 976 fr.	33 300 fr.
Calcul de la charge supportable			
Revenu net	140 000 fr.	110 000 fr.	90 000 fr.
Charge financière la 1 ^{ère} année	42 180 fr.	24 976 fr.	33 300 fr.
Charge financière en pourcentage du revenu	30,1	22,7	37,0
Pouvez-vous vous permettre d'acheter ce bien immobilier?	oui	oui	non

(*) Les taux indiqués sont des taux théoriques moyens. Ils ne correspondent pas aux taux actuels (année 2013). Dans une optique de tenue des charges à long terme, il convient d'adopter une approche prudente.

Des recettes **bonne santé**

L'auteure de *Ménopause Saveurs* vous suggère chaque mois une idée de repas pour satisfaire à la fois vos papilles et votre organisme.

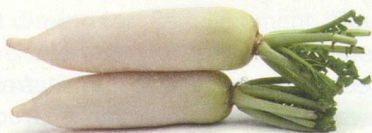


Mary-Claire Jeannet
nutrithérapeute

Maquereau en filets sur pyramide de radis blanc et d'avocat

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 radis blanc (daikon) de 300 g
- 2 cc d'huile de colza
- 1 avocat tranché en lamelles
- 2 cc de sauce de soja
- 4 petites pincées de piment d'Espelette
- 1 jus de citron
- 4 cc de persil ciselé finement
- 4 filets de maquereau en conserve à l'huile, égouttés
- 2 cs de graines germées d'oignon (ou de radis)
- Sel marin



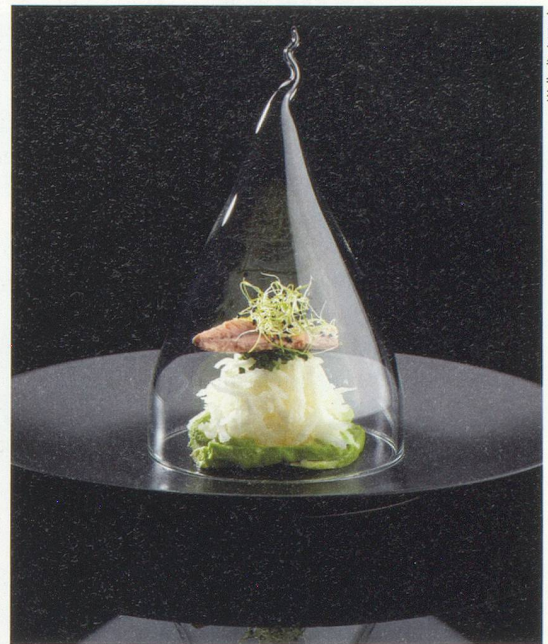
Tuanyick

Préparation

Peler et râper le radis blanc à l'aide d'une râpe à gros trous. Dans un petit bol, le mélanger avec l'huile. Disposer les lamelles d'avocat en rond sur le fond de chaque assiette. Arroser d'un filet de jus de citron, assaisonner avec sel, sauce de soja et piment. Dresser les filaments de radis blanc en une petite pyramide sur les lamelles d'avocat et recouvrir d'une cuillerée à café de persil. Dessus, disposer un filet de maquereau et décorer celui-ci de graines germées d'oignon. Servir sans attendre.



Sai0112



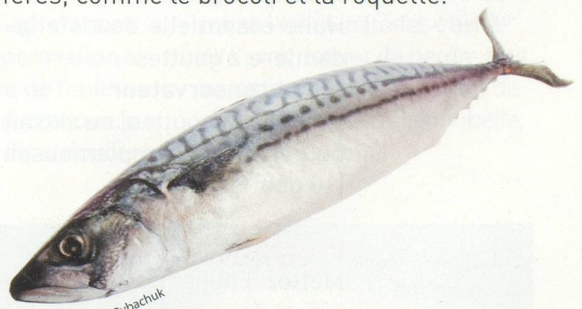
Wolodja Jentsch

Le saviez-vous?

De saveur plus douce que les autres variétés, le radis blanc ressemble à une grosse carotte. Il appartient à la famille des crucifères, comme le brocoli et la roquette.



Ecco



Andrei Rybachuk

Les atouts bien-être

Le radis blanc est une source précieuse de composés soufrés essentiels à la bonne santé de la peau, des cheveux et des ongles. Il est riche en vitamine C, et par ses propriétés antioxydantes, il contribue aussi à

la santé des os, protège des infections et stimule la digestion. Même en boîte, le maquereau reste riche en oméga-3. A petit prix, il permet de faire le plein de ces fameux acides gras à chaîne longue.

Cosmétiques faits maison

Pionnière de la cosmétique naturelle, Gabrielle Favre vous propose ses recettes à réaliser en toute simplicité.



Gabrielle Favre
Thérapeute en médecine naturelle

Crème anti-âge jour et nuit



Corinne Clendet

Ingrédients

Huile de germe de blé ou de jojoba (tirée des graines d'un arbuste mexicain): 10 ml
Cire végétale émulsifiante: 3 g
Hydrolat de lavande (eau florale): 34 ml

Principe actif anti-âge

Huile essentielle de ciste ladanifère 2 gouttes

Agent conservateur

Propolis (3 gouttes) ou extrait de pépins de pamplemousse (10 gouttes)

Préparation

Mettez l'huile de germe de blé et la cire à chauffer au bain-marie, battez le tout avec le petit fouet jusqu'à ce que le mélange soit fondu, puis retirez du feu.

Ajoutez très progressivement l'hydrolat de lavande en battant vigoureusement jusqu'à ce que la crème refroidisse. Comptez 2 minutes environ.

Ajoutez les autres ingrédients l'un après l'autre, d'abord l'huile essentielle, puis l'agent conservateur, battez vigoureusement avec le fouet entre chaque ajout. Ce soin très fluide se conserve un mois si les conditions d'hygiène sont respectées.

Pour créer une autre crème

Il suffit de choisir une autre huile végétale et une autre huile essentielle. Chacune exerce un effet spécifique sur la peau. Pour découvrir leurs vertus, un site (www.aroma-zone.com) ou un livre (*Adoptez Slow Cosmétique*, Julien Kaibeck, Ed. Leduc's). Parmi les autres actifs anti-âge: huiles essentielles de rose de Damas, neroli (fleur d'oranger), géranium, héliochryse italienne (immortelle), extraits de kiwi ou de

kigelia, bilabosol.

Les précautions

Pour savoir si vous êtes allergique à la propolis produite par les abeilles ou à l'huile essentielle que vous allez utiliser, testez ces substances au creux du coude 48 heures avant.

Avant de commencer le travail, lavez vos mains avec un savon bactéricide et désinfectez à l'alcool les bols et ustensiles (un alcool de poire ou de pomme fait l'affaire).

Pratique

Pour se procurer les ingrédients et les ustensiles (petit fouet, bols, balance au gramme près, seringues pour prélever la dose exacte): magasins bio, droguerie, grandes surfaces ou, si vous ne trouvez pas, Gabrielle Favre, tél. 079 788 62 06.

L'informatique facile

Des livres gratuits en libre-service

Pour qui s'est mis aux livres électroniques, voilà un site précieux puisqu'il recense toutes les œuvres en français tombées dans le domaine public et donc... téléchargeables gratuitement. De Jules Verne à Victor Hugo, en passant par Maupassant, Apollinaire et Zola, près de 6000 titres sont catalogués avec un moteur de recherche permettant de trouver en deux clics les fichiers. Magnifique, non? www.noslivres.com



Un téléphone en lampe de poche!

Une application gratuite et utile pour les utilisateurs de Smartphone. Certes, elle consomme pas mal d'énergie, mais elle est conçue surtout pour dépanner. Téléchargez *Tiny Flashlight* si vous êtes propriétaire d'un portable ne portant pas la marque de la pomme (Android) ou cherchez lampe de poche dans la bibliothèque d'applications pour iPhone. Il ne vous reste plus qu'à l'installer.

Votre ordinateur n'est pas une poubelle

Si votre disque dur est trop plein, les performances de votre ordinateur en sont diminuées. Régulièrement, il faut donc désinstaller les programmes volumineux dont vous n'avez plus besoin, parce que devenus – par exemple – obsolètes, et copier sur un support externe les fichiers que vous utilisez rarement. Par ailleurs et surtout, supprimez tout ce dont vous n'avez plus besoin, à commencer par les courriels en n'oubliant pas, de vider la corbeille de votre ordinateur. Eh oui! elle ne se vide pas toute seule. Comme dans la vraie vie, quoi!



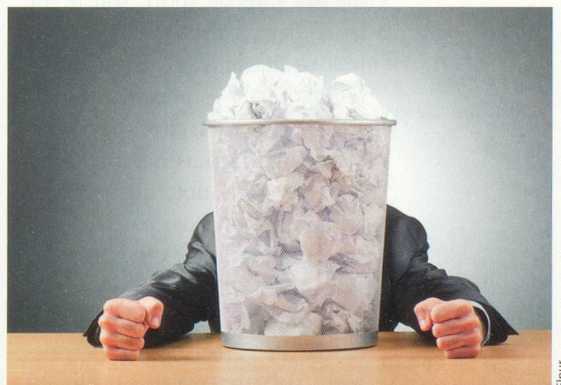
Demandez la permission avant d'éjecter

Quoi de plus pratique qu'une clé USB pour transmettre des données (photos, musique, films) d'un ordinateur à un autre? Mais attention, une fois le contenu de ce périphérique transvasé, il ne faut surtout pas retirer ce dernier de la prise directement. Eh oui! il s'agit d'abord de demander la permission à l'ordinateur, avant de l'enlever. D'un point de vue pratique, sur Windows, il faut donc double-

cliquer sur l'icône apparue sur votre écran lorsque vous avez inséré la clé USB. Un petit menu apparaîtra alors, vous proposant effectivement de l'éjecter (pas de panique, la clé ne va pas sauter). Un double-clic plus tard, un message vous dira alors si vous pouvez retirer sans crainte votre matériel, c'est-à-dire sans risquer de perdre tout le contenu. Sur Mac, il suffit de glisser l'icône dans la poubelle, et le tour est joué!

Regardez avant d'imprimer

Pour sauver des arbres mais aussi pour réaliser des économies, il vaut mieux y regarder à deux fois avant d'imprimer tout, n'importe quoi et n'importe comment. Plutôt que de cliquer directement sur imprimer, votre ordinateur propose en option un aperçu avant impression. Cela permet de voir la mise en page, les problèmes de marge, les tailles de caractère mal choisies et autres défauts. Cela donne aussi le temps de réfléchir à l'usage que vous allez faire de votre impression. Est-ce vraiment utile? Quand toutes ces questions sont résolues, alors il est temps de cliquer sur imprimer.



Bénévolat: donner pour recevoir

L'accompagnement à domicile de seniors existe depuis une vingtaine d'années déjà dans le canton de Vaud, mais l'offre ne couvre pas la demande. Pro Senectute lance un appel.



Etre bénévole n'est pas toujours facile mais procure aussi des satisfactions et des moments de détente.

«Maintenant que mes deux enfants sont grands (*ndlr: 18 et 15 ans*), j'avais envie de continuer à être utile. Je travaille comme secrétaire à la Ville de Lausanne à 70%, ce qui me laisse un peu de temps. Je me disais: soit je fais un peu plus de sport, soit je me lance dans le bénévolat, comme je souhaitais le faire depuis longtemps déjà.» A presque 45 ans, Patricia Dizerens, de Lutry, a fait son choix. Depuis octobre 2012, elle consacre deux heures par semaine à un senior, une Lausannoise porteuse de deux prothèses.

«On sort beaucoup. Elle a besoin de se balader, principalement dans les magasins. Elle est

coquette, et elle adore ça! Moi, pas tellement, mais ce n'est pas grave! Et dès que les beaux jours reviennent, on pourra se promener au bord du lac ou ailleurs.»

«Mes amis craignaient que je souffre à nouveau»

Dans son entourage, l'annonce de son bénévolat a suscité des inquiétudes. «La perte de ma meilleure amie à l'âge de 6 ans et à 23 ans, celle d'une ancienne relation, décédée dans des circonstances assez brutales, puis le décès de ma maman à 33 ans, ont provoqué un gros choc qui a engendré une peur de la mort. Mes amis craignaient que je souffre à nouveau, en liant connaissance

avec une personne âgée, donc proche de cette échéance, mais j'y tenais.»

Une phase d'adaptation a bien sûr été nécessaire aux deux femmes, histoire de s'approprier mutuellement. «Je suis plutôt de nature calme et posée, alors qu'elle a un caractère... volcanique! Mais elle s'est assez vite confiée sur son passé, riche et enrichissant. J'aime bien quand elle me parle de sa vie. On partage nos expériences. Et même si, au départ, j'avais l'impression d'être un poids pour elle, finalement, je crois qu'elle tient vraiment à nos rencontres, bien qu'elle ne me le dise jamais ouvertement. Par pudeur, sans doute!»



Aide à la lecture du courrier, balades accompagnées, parties de cartes ou autre: à l'image de Patricia, près de 90 bénévoles ont été actifs l'an passé sur l'ensemble du périmètre de couverture* de Pro Senectute Vaud, dans l'accompagnement à domicile. Un engagement qui représente au total 3024 heures au service des aînés. «Nous sommes continuellement à la recherche de bénévoles, reconnaît toutefois Yvette Bessard, animatrice régionale à Lausanne. Pour répondre à toutes les demandes, nous aurions besoin d'une vingtaine de personnes supplémentaires.»

Pas toujours facile

Avec quel profil? «Premièrement, il faut aimer le contact, avoir un peu de temps à offrir et être sensible aux difficultés liées à l'âge, être capable d'empathie et d'écoute, énumère-t-elle. Il faut être tolérant, ouvert d'esprit, mais aussi savoir opposer une résistance psychique, car parfois, le bénévole peut être confronté à des situations pénibles.»

Aucune limite d'âge n'est fixée, si ce n'est que les volontaires doivent participer à un entretien au préalable, ainsi qu'à

une formation de base avec Pro Senectute Vaud. De plus, ils bénéficient de certains avantages, tels qu'un défraiement, des formations et une couverture assurances. Quant à la proximité géographique entre visiteurs et visités, elle est respectée. Donc, pas de perte de temps inutile sur les routes!

Du côté des bénéficiaires, il suffit d'être âgé de 60 ans ou plus, de souffrir d'une mobilité réduite, de rechercher une relation amicale stable et... d'en faire la demande auprès de Pro Senectute Vaud au 021 646 17 21. Alors, si on se lançait?

S. F. K.

*Chablais, Gros-de-Vaud, Ouest lausannois, Jura-Nord vaudois, Lausanne, Lavaux-Oron, Broye-Vully, Morges-Nyon, Riviera, Pays-d'Enhaut

Devenir bénévole: renseignements auprès de Karine Tassin, responsable de l'unité Formation et accompagnement, 021 646 17 21, benevolat@vd.pro-senectute.ch

Prix Chronos 2013: tous à Genève!

Qui de Gilles Abier, Hélène Villovitch, Per Olov Enquist, Christine Arbogast ou de Martine Pouchain remportera le Prix Chronos 2013 de Pro Senectute? C'est le 1^{er} mai prochain, dès 14 h, que le suspense prendra fin au Salon du livre de Genève, avec la remise publique du prix à l'auteur par le célèbre animateur Jean-Marc Richard.

«Le jury est composé de lecteurs juniors et seniors, rappelle Sylvie Fiaux, responsable de cette action Pro Senectute. Cette année, quelque 2000 jurés ont voté. Plusieurs seniors sont allés à la rencontre d'élèves romands, notamment à Vex (VS) et à Yverdon-les-Bains (VD), pour débattre ensemble de leur ouvrage préféré, répondant ainsi à l'objectif de ce prix: favoriser les liens entre générations.»

Et pour renforcer encore cet aspect intergénérationnel, pourquoi ne pas venir applaudir les saynètes extraites de l'œuvre primée et interprétées par des élèves du Collège valaisan de Granges (VS)?

Remise du Prix Chronos 2013, 1^{er} mai de 14 h à 15 h 30, Salon du livre de Genève, Palexpo (salle C).

BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263

2502 Bienne

e-mail:

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

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

Tél. 022 807 05 65

Fax 022 807 05 89

TAVANNES

Rue du Pont 4, 2710 Tavannes

e-mail:

prosenectute.tavannes@ne.ch

Tél. 032 886 83 80

Fax 032 886 83 89

DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés

Ch. du Puits 4, c.p. 800

2800 Delémont

e-mail:

prosenectute.delemont@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

Tél. 032 886 83 40

Fax 032 886 83 41

LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25

2300 La Chaux-de-Fonds

prosenectute.cff@ne.ch

Tél. 032 886 83 00

Fax 032 886 83 09

VAUD

Maupas 51

1004 Lausanne

e-mail: 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

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

Une deuxième chance à saisir ensemble

«Nous nous sommes séparés pendant un certain temps, mon mari et moi. Mais nous avons décidé de nous remettre ensemble. Comment faire pour que, cette fois-ci, ça marche?»

Françoise, 56 ans



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

Chère Françoise,

C'est une nouvelle chance que vous donnez à votre relation et il est normal de vouloir faire en sorte de ne pas retomber dans les travers qui vous ont amenés une première fois à vous séparer. Saisissez cette opportunité pour vous découvrir avec l'esprit du débutant, comme Proust qui nous rappelle que la nouveauté ne consiste pas tant dans la découverte de paysages nouveaux, mais dans le regard nouveau que l'on porte sur eux.

Prenez le temps de réfléchir chacun de votre côté, puis de discuter ensemble de la vision que vous avez pour votre relation: qu'est-ce que vous souhaitez, de quoi rêvez-vous, quels sont vos besoins en ce qui concerne le temps, l'espace, les loisirs, les activités, l'affection, le toucher, le partage, la sexualité et la spiritualité? Ensuite, écrivez une vision commune de la relation qui sera votre guide dans cette reprise et pour la suite de votre vie à deux. Cela permet d'avoir une direction et des repères. La visualisation positive est un outil connu pour aider à atteindre ses objectifs et réaliser ses rêves.

Très souvent, nous pensons à tort que si notre partenaire nous aimait, il saurait deviner nos besoins, surtout après tant de temps passé ensemble! Or, exprimer clairement ses besoins, en disant ce que l'on veut plutôt que ce que l'on ne veut pas, le faire d'une façon claire, spécifique, en demandant quelque chose de réalisable et privilégier le ton de l'invitation permet plus facilement à notre partenaire d'avoir envie d'employer notre «mode d'emploi» pour nous faire plaisir et nous manifester son amour. Rappelez-vous aussi que la succession de petits changements est souvent plus durable que de grands fracas qui ne tiennent pas sur le long terme. Célébrez ces petits changements comme toute une série de petites victoires.

Cette attitude s'applique aussi à la redécouverte des corps. Prenez soin de vous montrer sous votre meilleur jour, comme lorsque l'on se fait la cour: on se rend désirable pour l'autre et on rêve de l'autre. Explorez la richesse du tou-

cher, il peut se décliner sur tellement de nuances: du toucher massage, au toucher érotique, en passant par le toucher tendresse et le toucher sensuel. Evitez le piège du connu, de la routine qui s'installe à nouveau aussi dans l'approche des corps.

Vous parlez de la sexualité comme un point d'achoppement. Peut-être s'agirait-il de la voir comme un endroit où vous êtes tous les deux invités à grandir et à apprendre quelque chose l'un de l'autre. Comment pouvez-vous devenir des alliés autour de cette difficulté? Il est important de comprendre ce qu'elle représente pour chacun et ne pas partir de l'idée que l'autre n'a qu'à faire avec. Peut-être est-il nécessaire de consulter et de le faire ensemble, peut-être est-ce l'occasion d'être curieux, de réfléchir sur la manière de s'entraider pour amener du nouveau, aussi dans ce domaine-là.



Scott Maxwell / LuMaxArt