

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 51

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: 05.01.2026

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

38

CONSOMMATION

Assurer son animal:
à quoi faut-il être
attentif?



Belozu



Généralions *Plus*

Fiches pratiques



VOTRE ARGENT

Léguer ses biens à ses beaux-enfants

39

DIÉTÉTIQUE

Nage de saumon, légumes
et vermicelles

41

PRO SENECTUTE

Où vont vos dons? Les explications
du président Toni Frisch

43

42

MULTIMÉDIA

Des applications utiles
ou ludiques



Jammoo028

45

SEXUALITÉ

Dire adieu à son
veuvage sans blesser
ses enfants



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

Vétérinaire

Faut-il assurer son animal?

«Les soins qu'un vétérinaire peut prodiguer à mon chien risquent de me coûter cher. Dois-je prendre des dispositions particulières, comme une assurance?»

Anne, Saint-Maurice (VS)



Diana Francey, juriste, Fédération romande des consommateurs.

Les assurances pour animaux ont le vent en poupe en Suisse, ce que confirme le fort développement de cette branche depuis quelques années déjà. Des assureurs, tels qu'Epona, Assura (Animalia) ou La Mobilière pour ne citer qu'eux, se partagent ce marché en plein essor. De plus en plus de propriétaires n'hésitent pas à délier leur bourse pour leur fidèle compagnon à quatre pattes, soucieux de ne pas avoir à supporter d'éventuels frais de vétérinaire aussi imprévisibles que salés.

Les chats et les chiens caracolent en tête des animaux les plus assurés. Certaines compagnies d'assurances offrent également la possibilité d'assurer bon nombre d'autres animaux, tels que les chevaux, les bovins, les oiseaux exotiques, etc. A noter qu'il existe un âge limite pour assurer son animal (en règle générale de 3 mois jusqu'à 7-9 ans) et que celui-ci doit être en bonne santé au moment d'être assuré.

Il convient d'être au clair avec le risque que l'on souhaite assurer: l'accident, la maladie, la RC ou encore le décès de son animal. Contrôler si l'animal n'est

pas déjà assuré par le biais d'une autre assurance, par exemple en RC, peut s'avérer utile.

De manière générale, les assureurs proposent des franchises allant de 0 à 500 fr. et des prestations pouvant être plafonnées ou illimitées. La variante, comprenant l'absence de franchise et une couverture illimitée, coûte jusqu'à quatre fois plus cher qu'une variante moins étendue.

La prime d'assurance dépend aussi de l'âge de l'animal et peut augmenter à mesure que celui-ci vieillit. Elle dépend également du risque assuré (le risque maladie coûte plus que l'accident), de la quote-part de participation de l'assureur (entre 80% et 100%)

et de la liste des prestations remboursées, lesquelles peuvent être très différentes d'un assureur à l'autre. Il est difficile de savoir si le fait de contracter une assurance pour son animal s'avérera payant ou non sur le long terme, puisque cela dépendra de la survenance du risque assuré, lequel est imprévisible. Il est en tous les cas conseillé de demander une offre à plusieurs assureurs, de manière à pouvoir bien comparer et choisir le produit le plus adapté et avantageux, pour le plus grand bonheur de Félix et Médor. A noter que le prochain numéro de *FRC Mieux choisir* fera le point sur les cabinets vétérinaires et le business des animaux.



Offre pour les abonnés de *Généralions Plus*

Découvrez gratuitement le dernier numéro de *FRC Mieux choisir*:

Nom _____ Prénom _____

Rue/N° _____ NPA/Localité _____

A renvoyer à FRC, rue de Genève 17, Case postale 6151, CH - 1002 LAUSANNE - Fax 021 331 00 91
Il est aussi possible de profiter de cette offre en envoyant un email à info@frc.ch avec vos coordonnées et la mention «offre *Généralions Plus*».



Choisir ses beaux-enfants comme héritiers

«Ma femme a des enfants d'un premier lit que je considère comme les miens. Comment puis-je faire pour leur laisser des biens en héritage sans que tout passe aux impôts?» Michel, Saint-Prex (VD)



Fabrice Welsch, directeur Prévoyance & conseils financiers BCV.



La famille n'est plus la même que celle d'il y a quarante ans. En matière de succession, le cycle de vie qui voulait que les enfants héritent des parents, puis transmettent eux-mêmes leur héritage à leurs propres enfants, n'est plus aussi pertinent qu'autrefois. Plusieurs phénomènes, à la fois sociétaux et démographiques, influencent le concept même de la famille et, par là, les personnes que l'on voudrait avantager en matière successorale.

Un autre élément à considérer est la souplesse du droit successoral suisse qui permet au *de cujus*

(le futur défunt), domicilié en Suisse et possédant une autre nationalité que la nationalité helvétique, de choisir par testament quel droit sera applicable au moment de sa succession (le droit suisse ou le droit de son pays d'origine, pour autant que ce dernier puisse régler la succession). Dans certains cas, le droit étranger permet de favoriser certains héritiers au détriment d'autres.

La loi suisse, elle, prévoit que seuls les descendants, les père et mère et le conjoint survivant ont droit à une part successorale. Pour avanta- ➔

Lisa S.

ger d'autres personnes, il est donc nécessaire de prendre des dispositions successorales (p. ex.: testament).

Avantager l'enfant de son conjoint

De plus en plus d'enfants ne passent pas toute leur jeunesse avec leurs deux parents de sang. En effet, le nombre de divorces est passé de 13% en 1970 à 48,4% en 2008. De plus, les remariages représentent un tiers du total des mariages*. L'éventualité de se retrouver dans le cas de familles recomposées croît donc également. L'envie de favoriser l'enfant de son conjoint, qui vit sous le même toit, est un cas de figure qui devient plus fréquent.

En matière successorale, la solution la plus avantageuse serait d'adopter cet enfant. Pour ce faire, certaines conditions sont exigées: être marié depuis au moins cinq ans avec le père ou la mère de l'enfant à adopter et avoir une différence d'âge d'au moins seize ans avec l'enfant. Une déclaration de consentement du parent naturel est généralement requise, sauf exception (notamment si le parent est inconnu, absent depuis au moins deux ans, sans résidence connue ou incapable de discernement). L'adoption fait de l'enfant un héritier réservataire qui bénéficiera d'une part successorale, même sans dispositions testamentaires. De surcroît, les donations effectuées à son enfant sont exonérées dans la plupart des cantons romands. Seuls Neuchâtel et Vaud appliquent une franchise (respectivement 10 000 fr. par bénéficiaire et par an, 50 000 fr. par donateur et par an).

Sans adoption, les possibilités d'avantager l'enfant sont moindres, les donations étant annuellement limitées ou sujettes à un impôt pouvant dépasser 50%. En matière successorale, il est possible de laisser à l'enfant de son conjoint l'entier de la quotité disponible (la part qu'il reste après la distribution des parts réservées aux héritiers légaux), mais elle sera soumise à un impôt cantonal et communal pouvant s'élever à 50%.

Il est encore possible de conclure une assurance vie risque pur en cas de décès. Le capital souscrit est choisi librement et les héritiers réservataires ne peuvent contester le contrat en raison de l'absence de valeur de rachat. La prestation en cas de décès est soumise à une imposition unique et distincte moins élevée que l'impôt de succession pour les personnes sans parenté.

Avantager ses petits-enfants

Avec l'allongement de la durée de la vie, on hérite désormais plus souvent après 60 ans qu'avant 30 ans. Dans ces conditions, la transmission du patrimoine a largement perdu sa fonction économique d'aide aux générations suivantes pour s'installer dans la vie. C'est pour cette raison que certains choisissent d'attribuer une partie de leur

patrimoine directement à leurs petits-enfants. Ce choix peut également présenter des avantages fiscaux.

Tous les cantons romands exonèrent les donations aux petits-enfants, hors Neuchâtel et Vaud, qui les limitent annuellement à 10 000 fr. par bénéficiaire et respectivement par donateur. Si la donation est supérieure, le taux d'imposition est le même que celui entre parents et enfants. Dans le canton de Vaud, en cas de prédécès (décès prématuré) d'un enfant, ses descendants directs peuvent recevoir ensemble un maximum de 50 000 fr. Si la donation est plus élevée, le taux d'imposition maximal pour le canton et la commune sur le montant total s'élève à 7%.

Un pacte successoral conclu entre tous les héritiers légaux, où les parents renonceraient à leur part en faveur des petits-enfants, est également possible. Toutefois, cela nécessite une bonne entente entre les héritiers.

Avantager son concubin

Les concubins se trouvent exclus de la succession si le *de cuius* n'en a pas assuré de son vivant la protection financière. Pour faire bénéficier le concubin d'une part d'héritage, il est impératif de prendre des dispositions *post mortem*, sous la forme d'un testament ou d'un pacte successoral. La masse de biens disponible qu'il est possible de remettre à une personne ne faisant pas partie des héritiers réservataires s'appelle la quotité disponible. Lorsque le *de cuius* a rédigé un testament, il a la possibilité de léguer cette quotité disponible à la personne de son choix, mais l'importance de cette part peut varier fortement selon la composition de sa famille (présence d'enfants ou de parents).

En sus d'une part successorale potentiellement amoindrie, le concubin survivant devra s'acquitter d'un impôt successoral dont le taux cumulé canton-commune peut atteindre 50%. Seuls les cantons de Nidwald, Obwald, Schwyz et Zoug exemptent le concubin de l'impôt sur les successions.

Si l'option d'un déménagement en Suisse centrale est aussi peu envisageable qu'un éventuel mariage, il reste encore quelques possibilités d'amélioration: par le biais de donations annuelles, dont le montant pour qu'elles soient défiscalisées est limité, par la conclusion d'un pacte successoral ou d'une assurance vie risque pur en cas de décès (*voir plus haut*).

Les solutions proposées ici ne sont pas exhaustives. L'avis d'un spécialiste peut donc s'avérer utile pour répartir ses biens de manière optimale dans le cadre d'une planification successorale.

*Source: *Les comportements démographiques des familles en Suisse de 1970 à 2008*, OFS, 2009.

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.

Nage de saumon, légumes et vermicelles

Pour 4 personnes

Préparation:
20 min.

Cuisson: 20 min.

Ingrédients

1 pavé de saumon de 300 g
3/4 cc de sucre roux
3/4 cc de sel marin
1 cc d'huile d'olive
1 oignon en lanières fines
1 cs de gingembre frais pelé et râpé finement
2 bulbes de fenouil en dés (garder les feuilles vertes plumeuses)
2 tiges de céleri branche en tranches fines
10 dl d'eau froide
1 cc de bouillon de légumes
1 cs de sauce de soja
20 g de vermicelles de riz en morceaux de 3 cm
50 g de petits pois
· Jus de citron
· Sel marin et poivre



Wolodja Jentsch

Préparation

Laver, essuyer le saumon et retirer sa peau. Mélanger sucre et sel, étendre le mélange sur les deux faces du saumon.

Dans une casserole, chauffer doucement l'huile d'olive, ajouter l'oignon et le gingembre, faire revenir 3 minutes. Ajouter le fenouil et le céleri branche, faire revenir brièvement. Verser l'eau, ajouter le bouillon de légumes et la sauce de soja, porter à ébullition, couvrir et laisser cuire à feu doux environ 8 minutes (les légumes doivent rester un peu fermes). Ajouter les vermicelles de riz, poursuivre la cuisson 1 minute. Eteindre le feu, laisser la casserole sur la plaque de cuisson.

Découper le saumon en gros cubes, plonger immédiatement ceux-ci ainsi que les petits pois dans le potage chaud, garder la casserole sur la plaque encore 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre. Servir sans tarder dans des bols avec un filet de jus de citron et les feuilles de fenouil vertes plumeuses hachées.

Les atouts bien-être

Le saumon est un poisson gras aux propriétés nutritionnelles exceptionnelles. Il est bon pour la santé cardiovasculaire, la vue, la mémoire,

l'humeur et l'immunité. Il consolide les os et les dents, et de plus, il a un effet embellissant sur la peau. Pour toutes leurs qualités, privilégiez les

poissons gras dans votre assiette! Au menu, à choix: saumon, maquereau, sardine, truite saumonée au moins deux fois par semaine.

L'informatique facile

Des livres sonores sur votre tablette!

La Bibliothèque sonore romande (BSR) a développé, avec le soutien financier de la Fédération suisse des aveugles et malvoyants, une application gratuite aussi simple que conviviale. Compatible avec iOS version 6 et supérieures, elle permet aux auditeurs aveugles et malvoyants de la BSR – détenteurs d'un iPhone, d'un iPod Touch ou d'un iPad – de télécharger leurs livres en toute autonomie et de les écouter, grâce à un lecteur DAISY intégré. Cette application permet aussi d'effectuer des recherches dans la collection de la BSR, riche de plus de 8700 livres enregistrés de consulter sa liste de vœux et les nouveautés par genre.

Disponible sur l'App Store sous le nom «Livres audio BSR»



«Et la priorité de droite, tu connais?»

Votre dernière formation routière ne date peut-être pas d'hier, et vous vous interrogez sur vos connaissances des règles de priorité. Alors, cette application gratuite est faite pour vous! Crossroads montre sur un graphique interactif les situations de croisement issues de notre quotidien. Y a-t-il priorité à droite ou faut-il céder le passage au tram? L'utilisateur doit alors relever un défi captivant: faire s'engager dans un carrefour les différents véhicules dans le bon ordre. Le tout, bien sûr, sans causer un accident.

Disponible sur App Store et Android Market

Que toucherez-vous à la retraite?

Vous voulez savoir ce qui vous attend financièrement une fois votre carrière professionnelle terminée? Pas de problème, cette application mobile, iRetraite, vous permettra via votre Smartphone de

connaître au franc près, le montant de votre future pension. De quoi vous rassurer, peut-être, ou alors de vous inquiéter et de prendre des mesures afin d'améliorer votre retraite.

Disponible sur App Store

Une application pour enregistrer ses chansons



Magix Music Maker 2014 Premium vous aide à faire vos premiers pas dans la production musicale! Cette application permet de combiner les boucles audio en toute simplicité, d'ajouter des effets studio et d'enregistrer du chant et des instruments. Le maniement est si intuitif que vous serez en mesure de transformer vos idées musicales en morceaux professionnels en un rien de temps. Version gratuite d'essai sur www.01net.com

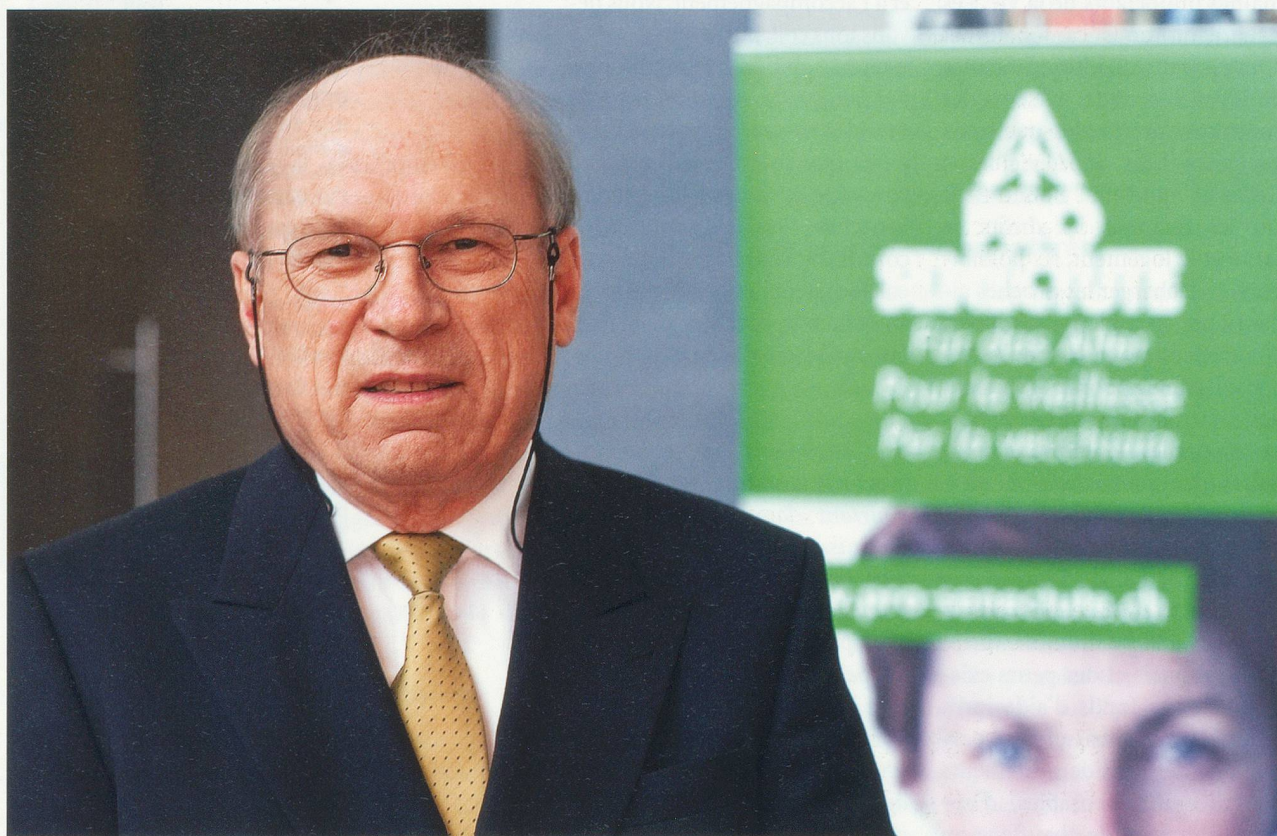
Voir des merveilles depuis son fauteuil!

Avec le site Google Street View, vous pourrez découvrir en quelques clics la colonne de la Sainte-Trinité à Olomouc, en République tchèque, le château de Versailles à Paris et d'autres monuments historiques inscrits au Patrimoine mondial de l'UNESCO. Mieux que de simples vues, le site offre une vision à 360 degrés. De quoi rêver, avant vos prochaines vacances!

www.google.com/maps/views

Toni Frisch: «Pro Senectute est **tributaire des dons**»

Après le lancement de la collecte d'automne, Toni Frisch, président du conseil de fondation de Pro Senectute Suisse, explique pourquoi chaque geste compte et à quoi servent les dons. Entretien.



Toni Frisch: «A Pro Senectute, j'essaie d'apporter ma contribution avec de nombreux collaborateurs et bénévoles pour améliorer le sort des personnes qui ont besoin d'aide au plus vite.»

Que signifie la collecte annuelle pour Pro Senectute?

Toni Frisch.— Cette campagne nationale de Pro Senectute est capitale pour la recherche de fonds. Elle nous aide grandement à mener à bien la mission qui nous a été confiée. Les dons sont récoltés principalement par le biais d'appels aux dons écrits ou de collectes à domicile. Pour les collectes à domicile, les organisations de Pro Senectute peuvent compter sur de nombreux bénévoles qui font du porte-à-porte. Par cet

engagement, ils fournissent, avec les donatrices et donateurs, un service inestimable pour Pro Senectute et les personnes concernées. Nous leur en sommes très reconnaissants.

Pourquoi Pro Senectute est-elle surtout tributaire de dons?

Même si nous nous trouvons dans une phase de prospérité, il y a de plus en plus de personnes âgées en Suisse qui arrivent à peine, ou pas du tout, à joindre les deux bouts. Cela se remarque à travers la consulta-

tion sociale de Pro Senectute, qui voit s'accroître chaque année le nombre de personnes recourant à ses services dans toute la Suisse. Malgré cette hausse de la demande, les subventions de la Confédération, des cantons et des communes n'ont pas augmenté. Par conséquent, pour être en mesure de poursuivre le travail si important de la consultation sociale avec la même ampleur, Pro Senectute a besoin de dons provenant de particuliers et d'entreprises. Une partie des dons sert à combler les coûts

non couverts de la consultation sociale, et l'autre partie, au travail général de Pro Senectute lié à la vieillesse dans les cantons.

Qu'apporte la consultation sociale concrètement?

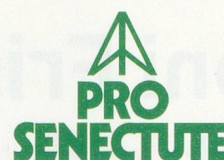
La consultation sociale soutient les personnes âgées de plus de 60 ans, ainsi que leurs proches ou personnes de référence à titre individuel, de manière discrète et gratuite, dans tous les domaines importants de la vie. Les 22 organisations cantonales et 2 organisations intercantionales de Pro Senectute offrent des consultations sur des questions générales liées à la vieillesse. Celles-ci portent notamment sur les finances, les droits, la santé et le logement, les possibilités de décharger les proches aidants, par exemple sous la forme d'entretiens pour la famille. La consultation apporte également des informations sur les institutions sociales, les moyens auxiliaires, les prestations de services et les activités, etc. L'aide financière individuelle, pour sa part, permet de fournir une aide directe et sans tracas administratifs aux personnes minées par des soucis et des peurs existentielles. Le fonds d'aide individuelle peut ainsi servir à participer à des frais de traitements dentaires indispensables, d'appareils auditifs, de chauffage ou d'ameublement. Celui qui verse un don à Pro Senectute aide

activement à soulager la détresse de personnes âgées, en leur permettant de vivre dans la dignité.

Pourquoi, en tant que président du conseil de fondation, vous engagez-vous pour le travail de Pro Senectute?

Le fait que la proportion de personnes âgées et très âgées ne cesse d'augmenter nous place devant de nouveaux défis d'envergure. Il suffit de penser aux soins et à l'accompagnement. Nous devons tous collaborer, afin de trouver une solution à ces questions. J'ai accepté avec conviction de présider ce conseil de fondation, parce que je me sens concerné par cette responsabilité. A Pro Senectute, j'essaie d'apporter ma contribution avec de nombreux collaborateurs et bénévoles pour améliorer le sort des personnes qui ont besoin d'aide au plus vite.

Chaque don compte! La pauvreté est souvent invisible – et pourtant largement répandue. En Suisse, une personne âgée sur huit est confrontée à des soucis financiers. Cela concerne même une personne sur quatre chez les personnes seules. Pro Senectute apporte une aide concrète. Vous aussi, aidez-nous en faisant un don! Pour que les personnes âgées puissent vivre de manière autonome et à l'abri des soucis existentiels. Compte postal: 87-500301-3.



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.cfd@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 de la Porte-Neuve 20, 1950 Sion

e-mail: info@vs.pro-senectute.ch

Tél. 027 322 07 41

Fax 027 322 89 16

Tricoter pour aider les seniors

Des aiguilles, un peu de laine et de temps: voilà les éléments indispensables si vous souhaitez participer au «Tricothon» 2013, en confectionnant un mini bonnet qui coiffera une bouteille de smoothies innocent. Pour chaque bouteille vendue, la marque de jus de fruits reversera 30 centimes à Pro Senectute, en faveur des seniors qui traversent des difficultés financières. A ce jour, plus de 19 000 bonnets ont été confectionnés. Alors, vous aussi, envoyez vos petits chefs-d'œuvre d'ici au 1^{er} décembre à innocent, «Le Tricothon», CP 288, 5430 Wettingen.

Démonstrations et infos sur www.innocentsmoothies.ch/tricothon2013

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

Rompre son veuvage: et les enfants?

«Il y a quelque temps, j'ai perdu ma femme que j'ai profondément aimée et la solitude me pèse. Je ne crois pas que je vais pouvoir rester seul longtemps, mais si je trouve une nouvelle compagne, j'ai peur que mes enfants vivent cette relation comme une trahison.»

Jean, 69 ans



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

Cher Jean,

Ce que vous décrivez est assez fréquent. Après toute une vie passée à deux, le veuvage est un changement soudain et profond des habitudes au quotidien. C'est le manque d'une présence, d'échanges, de partages lors de sorties, de contacts physiques, de toutes ces petites choses qui peuvent sembler futiles mais qui, en fin de compte, constituent le sel de la vie. Certaines personnes s'accommodent cependant bien du veuvage, plus souvent ce sont les femmes. On constate en effet qu'elles ne se remettent pas forcément en couple après le décès de leur partenaire, contrairement aux hommes qui, eux, très fréquemment retrouvent une relation après quelques mois. Cela s'explique probablement par le fait qu'une femme est souvent plus à l'aise dans la gestion du quotidien et qu'elle a su se tisser une identité à travers de multiples rôles et activités, contrairement aux hommes dont l'identité est souvent plutôt axée sur leur activité professionnelle.

Ne pas se culpabiliser

Il est normal que la solitude puisse vous peser; l'être humain est un être relationnel par essence. Il est donc important que vous puissiez vous-même ne pas culpabiliser à cause de cela. La culpabilité n'est jamais bonne conseillère. Vous avez deux possibilités: apprendre à apprivoiser la solitude et à être de bonne compagnie pour vous-même, en approfondissant votre intériorité, votre spiritualité, votre connexion avec vous-même, tout en maintenant des liens riches avec votre entourage, à l'occasion de sorties ou de rencontres. Il y a bien des personnes, hommes et femmes, qui ont fait ce choix et le vivent bien.

La deuxième possibilité est celle de prendre le temps de retrouver quelqu'un et de

recommencer une relation de couple. Là aussi, il y a de belles relations de couple qui se sont constituées sur le tard. Cependant, il est important de prendre le temps, car la précipitation pour éviter de sentir la solitude et la tristesse inhérentes à un deuil est un piège redoutable.

Par loyauté ou par intérêt

Pour les enfants, il est parfois compliqué d'accepter une nouvelle compagne ou un nouveau compagnon, simplement par loyauté envers le parent décédé. Il y a aussi toutes les peurs autour de personnes qui pourraient abuser de la personne endeuillée, ainsi que de l'héritage: c'est une réalité, autant la nommer. Beaucoup d'enfants ont peur qu'en cas de remariage, leurs avoirs aillent au nouveau partenaire. Il est donc préférable de régler ces questions avec vos enfants à l'avance.

Si votre choix est de refaire votre vie, prenez le temps d'expliquer à vos enfants ce que vous vivez, afin qu'ils puissent en premier lieu se mettre en lien avec vous. Rassurez-les sur l'amour que vous aviez pour votre épouse, leur mère, et combien cet amour est unique. En même temps, aidez-les à comprendre vos besoins de compagnie. C'est en tissant un lien proche avec vos enfants qu'ils pourront éventuellement comprendre votre point de vue, même si cela peut rester difficile à accepter pour eux. Au final, aimer quelqu'un, c'est lui permettre d'être heureux, et ceci par rapport à lui, et non par rapport à nous.



Scott Maxwell / LuMaxArt