

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 65

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>



FICHES PRATIQUES



Photos: studiogi, Alexey Boldin, Monkey Business Images, cymodub, Corinne Cuendet et Robert Kneschke

SOMMAIRE

MULTIMÉDIA

Applications santé, notre sélection 44

VOTRE ARGENT

Prévoyance, le projet du Conseil fédéral 45

VÉTÉRINAIRE

Médor s'enfuit au moindre bruit 47

LA RECETTE D'ANNICK

Tourte façon niçoise aux blettes et aux olives noires 48

PRO SENECTUTE

Et pourquoi ne pas apprendre l'aquarelle? 50

SEXUALITÉ

J'ai envie de retrouver un compagnon 52

TOUTES LES FICHES PRATIQUES

sur www.generations-plus.ch
rubrique Magazine



VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

→ fichespratiques@generations-plus.ch
Générations Plus
Rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne

La santé se trouve dans le smartphone



On ne compte plus les applications mobiles consacrées à la santé et au bien-être, majoritairement pour l'iPhone (iOS). Notre sélection.



7 Minutes Workout (by Alexis Creuzot) Pour les allergiques à l'activité physique: consacrer 7 minutes par jour seulement à 12 exercices différents pour garder ou retrouver la forme.

La version d'Alexis Creuzot se distingue par ses vidéos explicatives permettant d'exécuter les exercices sans se blesser.

Gratuit; pour iOS



Automesure tensionnelle La mesure s'effectue grâce à un tensiomètre adapté aux smartphones, et selon la règle des trois: au repos, 3 mesures le matin, 3 mesures le soir, pendant 3 jours de suite.

Utile pour qui stresse lors des contrôles chez le médecin, ce qui peut fausser le résultat. L'automesure avec cette application mobile, primée en 2014, exige toutefois de collaborer avec son médecin.

Gratuit; pour iOS

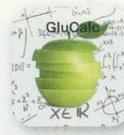


GerontoCalc Le soutien à la vigilance nutritionnelle des seniors favorise leur maintien à domicile. En suivant l'évolution de son corps (poids, indice de masse corporelle, etc.), cette application permet de lutter contre la dénutrition des personnes âgées.

Gratuit; pour iOS



Il suffit de se rendre sur internet, de taper l'adresse pour ensuite télécharger les applications souhaitées.



GluCalc Développée sous la supervision de plusieurs médecins spécialistes vaudois, GluCalc facilite les repas aux personnes diabétiques. La base de données des aliments, qu'on peut compléter, permet de calculer la quantité d'insuline à injecter, en tenant compte des paramètres personnels du patient-utilisateur. Facile d'emploi, GluCalc s'adresse aux enfants aussi.

Prix: 2 fr.; pour Android et iOS



J'arrête de fumer avec Michel Cymes L'application propose 3 programmes personnalisés conçus par des médecins: j'arrête de fumer; je réduis ma consommation, ou je me prépare à arrêter. Un bouton alerte donne l'accès rapide à des distractions, devinettes en vidéo (150), jeux ou musique relaxante, complétés par un suivi des gains financiers et de bien-être notamment.

Gratuit; pour iOS



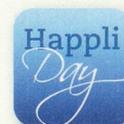
Mal de dos Doctissimo Développé par le Doctissimo.fr, cet outil intéressant pour les plus de 40-50 ans leur apprend les pratiques simples pour soulager et protéger leur dos et comment corriger leurs mauvaises postures au quotidien à la maison, au travail ou pendant les trajets, avec une gamme d'exercices ad hoc.

Prix: 2 fr.; pour Android et iOS



Testez votre vue Ce programme élaboré par Essilor propose quatre tests de vision (acuité visuelle, vision duochrome, daltonisme et astigmatisme). C'est un premier bilan rapide, qui ne remplace pas celui d'un expert, mais qui pourra décider l'utilisateur à en consulter un.

Gratuit; pour iOS



Happli Day Un outil destiné aux personnes souffrant d'un épisode dépressif, développé par un psychiatre. Il permet de mieux comprendre la maladie et accompagne les personnes concernées durant leur traitement en leur permettant d'évaluer leurs progrès au jour le jour. Conseils, témoignages de malades, ainsi que vidéos d'exercices de relaxation complètent le programme, lauréat des derniers Trophées de la santé mobile.

Gratuit; pour Android et iOS

Ellen Weigand



Tyler Olson



Fabrice Welsch

Directeur
Prévoyance
& conseils
financiers
BCV

Prévoyance 2020

Ce que veut le Conseil fédéral

«Où en est-on aujourd’hui avec le projet de réforme du gouvernement?»

Barbara, Renens (VD)

Le Conseil fédéral a adopté, le 19 novembre 2014, le message relatif à la réforme «Prévoyance vieillesse 2020» afin de le soumettre au Parlement pour délibération. Les grandes lignes du projet de réforme de la prévoyance en Suisse, qui est basé sur une approche globale visant à une meilleure coordination entre le premier et le deuxième pilier, sont maintenues, mais quelques adaptations ont été faites par rapport à la première version du projet.

Pour rappel, l’âge légal de retraite sera harmonisé pour les femmes et les hommes à 65 ans. Cette année supplémentaire pour les femmes sera introduite progressivement sur six ans, pour être effective vers 2025. L’égalité de traitement entre hommes et femmes justifie en partie ce relèvement, qui représentera des recettes supplémentaires pour l’AVS et des rentes du deuxième pilier améliorées pour les femmes. L’espérance de vie des femmes à 65 ans dépasse de plus de trois ans celle des hommes. Cette harmonisation est donc actuariellement justifiée, d’autant que le premier pilier

souffre d’un déficit récurrent. Côté LPP, l’âge de retraite est défini dans le règlement de la caisse de pensions et peut donc déroger aux 65 ans prévus par la réforme, même si une coordination entre les systèmes de retraite est souhaitable.

Une autre décision, qui fait actuellement débat, supprimera un acquis des femmes: les futures veuves sans enfant perdront leurs droits à une rente. Pour les veufs et veuves qui ont des enfants mineurs, la rente qui leur sera due sera abaissée à 60% du montant de la rente AVS en lieu et place de 80%.

Retraite anticipée: il faudra patienter

Par ailleurs, l’âge de la prératraite – ou retraite anticipée – sera augmenté de 58 à 62 ans. La réforme prévoit que les assurés pourront choisir librement le moment de leur retraite, entre 62 et 70 ans, avec une diminution ou une majoration de la rente. Il sera aussi possible de se retirer progressivement de la vie active, avec des rentes partielles. En regard de ce qui se passe dans le monde du travail (le chômage des plus

de 50 ans était de 2,6% au deuxième semestre 2014 et la proportion de seniors sans emploi sur une année de 3,1%), le relèvement de l'âge de préretraite ne règlera pas la question de l'employabilité des seniors, des entreprises pouvant être amenées à se séparer de certains de leurs employés âgés par le biais d'un licenciement plutôt que par une préretraite si elles devaient conserver ces personnes quatre ans de plus.

Un taux de conversion abaissé

Le taux de conversion, qui est le pourcentage à appliquer au capital épargné pour calculer la rente annuelle de vieillesse du deuxième pilier, sera abaissé progressivement de 6,8% à 6,0%, à raison de 0,2 point de pourcentage par an pendant 4 ans. Le taux de conversion utilise effectivement, dans sa base de calcul, une estimation de l'espérance de vie et des rendements financiers à long terme. Les rendements attendus pour garantir un taux de 6,8% ne sont pas toujours atteints et s'y ajoute l'allongement de l'espérance de vie, impliquant le versement de rentes durant une plus longue période.

L'abaissement du taux de conversion ne s'appliquera qu'à la partie obligatoire de la prévoyance LPP (minima

légaux). Les caisses de pensions qui assurent des prestations surobligatoires (dépassant les minima légaux) peuvent appliquer un taux de conversion global moins élevé, à condition que les prestations finales ne soient pas inférieures aux prestations minimales définies par la LPP.

Pour compenser la diminution des rentes, le Conseil fédéral a prévu la suppression de la déduction de coordination. Actuellement, ce montant est soustrait du salaire déterminant (celui que le salarié perçoit) pour obtenir le salaire effectivement assuré dans le cadre de la LPP. La déduction de coordination sert à coordonner les prestations du deuxième pilier avec celles du premier pilier (AVS). Les bonifications de vieillesse que versent l'employeur et le salarié seront, dans le même temps, adaptées et seront égalisées pour les travailleurs de plus de 45 ans. Cela vise notamment à éviter de pénaliser les salariés plus âgés par rapport aux plus jeunes, les premiers pouvant devenir «trop coûteux» pour un employeur potentiel. Le deuxième pilier deviendra obligatoire à partir d'un salaire annuel de 14 000 francs (21 060 actuellement), ce qui permettra à quelque 150 000 salariés supplémentaires de bénéficier d'un deuxième pilier.

Hommes / femmes	Taux en % du salaire assuré	
	Actuels	Selon la réforme
25 à 34 ans	7%	5%
35 à 44 ans	10%	9%
45 à 54 ans	15%	
55 à 65/64 ans	18%	13%

Les bonifications de vieillesse sont la contribution affectée à chaque assuré pour son épargne personnelle (avoir de vieillesse). Elles sont financées par l'employeur et l'employé et calculées à l'aide de taux qui évoluent selon l'âge de l'assuré. Ceux-ci sont adaptés dans la réforme.

En proposant de supprimer la déduction de coordination, le signal envoyé par le Conseil fédéral peut être également compris comme une annonce des difficultés prévisibles de l'AVS à assurer les prestations de retraite. De plus, ces modifications vont augmenter

les charges des entreprises et entamer le pouvoir d'achat des personnes au bénéfice d'une faible rémunération, empiétant de manière significative sur leur budget puisque les cotisations prélevées mensuellement sur leur salaire le grèveront d'autant.

Le Conseil fédéral a également proposé que les assureurs versent à leurs assurés 92% des bénéfices réalisés par le biais du deuxième pilier, contre 90% actuellement. Les assurances ne conserve-

raient alors plus que 8% des excédents en lieu et place de 10%. Cette proposition répond en partie à la demande des syndicats, qui exigeaient une redistribution à hauteur de 95%.

La TVA augmentée

Enfin, afin de combler les caisses de l'AVS, la TVA en faveur du premier pilier devrait être relevée de 1,5 point de pourcentage, d'ici à 2030 contre 2 points dans le projet initial.

Le projet du Conseil Fédéral devra évidemment recevoir l'aval du Parlement, à Berne.





Anne-Marie Villars,
médecin-vétérinaire,
comportementaliste
diplômée,
Lausanne.

Mon chien panique au moindre bruit...

Si votre compagnon est du genre peureux, prenez le problème au sérieux. Cela se soigne avec du temps et beaucoup de patience...

Pour vous, les balades en compagnie de votre chien sont devenues des corvées. Une portière qui claque, un volet qui se ferme, un moteur qui toussote ou un cri d'enfant suffisent à le terrifier au point de le paralyser ou de le faire fuir dans une course éperdue. Aucun doute: votre compagnon va mal et a besoin d'aide, sans tarder. Seul un passage chez un vétérinaire comportementaliste pourra corriger ce trouble. Dans un premier temps, l'animal sera placé sous traitement médical pour l'apaiser. Il fera rapidement effet, mais ne réglera pas le fond du problème. La consultation permettra également de cerner les compétences du maître et de fixer les mesures à prendre pour désensibiliser le chien de ses phobies. Souvent, cette approche de longue haleine est encadrée par un éducateur expérimenté auquel le spécialiste vous adressera, qui va associer l'objet de la crainte à des éléments positifs et rassurants.

Assurer sa sécurité avant tout

Si votre toutou est toujours en croissance, une consultation précoce définira sur quels points il faudra travailler pour apporter des solutions.

S'il est adulte et qu'il commence à éprouver des frayeurs, celles-ci ne dégénéreront pas forcément. Tout dépendra de la génétique du chien et de votre capacité à réagir correctement. Vous pouvez l'aider avec quelques règles de base. Ne le rassurez pas: ce serait l'encourager dans ce comportement déviant. Ne le grondez pas et ne le forcez pas à affronter l'objet de son affolement, cela agraverait les choses. Désensibiliser et contreconditionner un animal peureux



Igor Normann

demande une bonne connaissance de cette tâche. Travaillez le rappel avec votre compagnon jusqu'à ce qu'il obéisse parfaitement. En cas de fugue due à la terreur, un chien n'entend plus, ne voit plus et ne se contrôle plus... sauf si l'habitude du rappel lui permet de revenir auprès de son maître qui, dans ce cas, le félicitera. Si vous savez que votre chien est craintif, promenez-le en laisse afin d'éviter qu'il ne se sauve.

Dans la plupart des cas, les comportements de peur ou de panique proviennent d'un manque de socialisation. Comme mieux vaut prévenir que guérir, pensez, lorsque vous achetez un chien, à le prendre à l'âge adéquat, entre neuf et dix semaines,

et non pas à 5 ou 6 mois. Choisissez-le chez un éleveur réputé pour s'occuper lui-même de l'éducation des petits, voyez les parents, soyez attentifs au comportement de la mère. Evitez d'acheter un chiot via une petite annonce aboutissant sur un numéro de portable. Les chiots de trafic sont particulièrement exposés à ce type de pathologie. Une fois avec vous, inscrivez rapidement votre nouveau compagnon dans une école de chiots stimulante et proposant des sorties citadines et des expositions aux bruits dans des conditions apaisantes. Tous ces efforts seront récompensés par des années de cohabitation paisible et heureuse, pour votre chien comme pour vous!



Annick
Jeanmairet
journaliste
gastronomique

Dans la cuisine d'Annick

C'est reparti pour un tour! Bien connue des téléspectateurs romands, Annick Jeanmairet continue à régaler les lecteurs de *Générations Plus* avec des recettes tirées de son tout nouvel opus, *Pique-assiette invite les chefs, le livre 2.*

Tourte façon niçoise aux blettes et aux olives noires

Par Stéphane Chouzenoux



Pyathee

Ingrédients pour

6 personnes

(en plat principal)

- 2 abaisse rondes de pâte feuilletée
- 700 g de chair à saucisse
- 1 kg de blettes
- 100 g d'olives noires dénoyautées
- 3 cs de parmesan fraîchement râpé
- 1 petit oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil plat
- 4 tranches de pain de mie
- 2,5 dl de lait
- 4 œufs
- Fleur de sel
- Poivre noir du moulin

Préparation

Nettoyer les blettes. Prélever le vert: il en faut 350 g au total. Réserver les côtes pour un autre usage (gratin par exemple).

Plonger les feuilles dans une grande casserole d'eau bouillante salée. A la reprise de l'ébullition, les retirer avec une écumoire et les plonger dans un saladier d'eau glacée pour stopper la cuisson. Egoutter, puis essorer soigneusement les feuilles en les serrant entre les mains. Hacher finement. Efeuiller le persil et le hacher. Eplucher, dégermer les gousses d'ail et les hacher. Eplucher et hacher l'oignon.

Retirer la croûte du pain de mie, le tailler en cubes, le mettre dans un bol et l'arroser de lait.

Mettre la viande dans un saladier, ajouter les blettes hachées, les olives, l'oignon, l'ail, le persil, le parmesan, 2 œufs, puis la mie de pain émiettée et essorée. Saler légèrement, car les olives et le parmesan le sont déjà. Poivrer généreusement.

Mélanger soigneusement la farce en la pétrissant avec les mains. L'ensemble doit être homogène et humide.

Garnir le moule à tarte avec une abaisse de pâte. Répartir la farce dessus (sans piquer le fond), puis abaisser les bords de la pâte sur la farce.



margouillat photo

Diluer 2 jaunes d'œuf avec un peu d'eau et badigeonner les bords de la seconde abaisse. La poser – côté jaune d'œuf – sur la première abaisse, et coller soigneusement le tout.

Faire un ruban de 5 cm de large en empilant plusieurs couches de papier d'aluminium, puis l'enrouler autour d'un gros stylo ou d'un ustensile d'environ 2 cm de diamètre. Glisser cette «cheminée» au milieu de la tourte. Ainsi l'humidité pourra s'évacuer à la cuisson, et la pâte restera croustillante.

Afin qu'elle soit bien dorée, badigeonner la tourte avec le reste du jaune d'œuf. Pour la décorer, la quadriller avec le plat d'un couteau.

Glisser dans le four préchauffé à 200° et cuire 35 minutes. Poursuivre la cuisson 15 minutes à 180°. Pour vérifier la cuisson, planter une pointe de couteau dans la tourte: si la lame est chaude, la farce est cuite à point.

Déguster tiède en compagnie d'une salade d'endives aux légumes d'hiver.



Volosina

Les conseils du chef

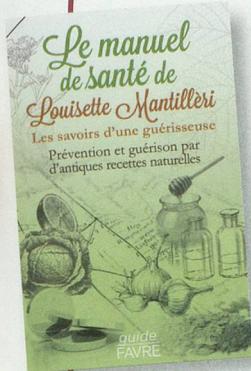
On peut aussi réaliser cette tourte avec de la pâte à gâteau (pâte brisée).

En automne, on peut troquer les olives contre des bolets, et en hiver par de la truffe noire.

Bon à savoir

C'est la tourte aux blettes niçoise qui a inspiré la recette de Stéphane Chouzenoux. Cet apprêt sucré-salé comporte des blettes, du parmesan, mais aussi des raisins secs, des pignons, des pommes (ou des poires), du sucre, et du zeste de citron. C'est un grand classique de la cuisine niçoise.

Notre sélection de février

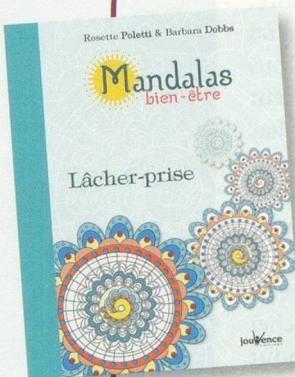


**Le manuel de santé de
Louisette Mantillèri**
**Les savoirs d'une
guérisseuse**

Louisette Mantillèri nous livre ses recettes pour se soigner efficacement et naturellement, et surtout pour préserver notre santé au quotidien.

PRIX ABONNÉ 26 fr.

PRIX NON-ABONNÉ 29 fr.



**Mandalas bien-être
Lâcher-prise**

Laissez-vous imprégner du sens des phrases de Rosette Poletti et Barbara Dobbs tout en coloriant votre mandala, et travaillez ainsi votre capacité à lâcher prise en devenant l'acteur de votre méditation!

PRIX ABONNÉ 8 fr. 90

PRIX NON-ABONNÉ 9 fr. 90



**J'ai envie de
comprendre
le sommeil**

Ce livre répond aux fréquentes questions que nous nous posons sur le sommeil et ses dysfonctionnements.

PRIX ABONNÉ 14 fr.

PRIX NON-ABONNÉ 16 fr.



**Les Français ne sont pas
Suisses**

Quelle est la différence entre les Suisses – notamment francophones – et les Français? Tout ou presque les oppose... On fait l'inventaire?

PRIX ABONNÉ 32 fr. 50

PRIX NON-ABONNÉ 36 fr.

Retrouvez tous les articles de votre boutique sur www.generations-plus.ch rubrique Boutique ou par courriel: boutique@generations-plus.ch

**Le manuel de santé de
Louisette Mantillèri**
Les savoirs d'une
guérisseuse: Qté__

**J'ai envie de
comprendre
le sommeil: Qté__**

**Les Français ne sont
pas Suisses: Qté__**

**Mandalas bien-être
Lâcher-prise: Qté__**

Nom

Prénom

Adresse

NPA / Localité

Tél.

Signature

Courriel

Conditions valables dans la limite des stocks disponibles et pour toute commande passée jusqu'au 31 mars 2015. Livré et envoyé dans un délai de 7 jours ouvrables avec une facture payable à 10 jours. Frais d'envoi non inclus.

Apprendre l'aquarelle, une vraie aventure

Depuis plusieurs années, Pro Senectute Valais propose des cours pour les seniors, donnés par le peintre Pierre-Alain Corthay. Les œuvres de ses élèves réservent des surprises saisissantes, à découvrir à Martigny.

Ils sont cinq: Marie-Josée, Monique, Carlos, Claudine et Josiane, amoureux de la peinture en général et de l'aquarelle en particulier. Tous ont accepté le défi que leur a lancé leur professeur, l'artiste Pierre-Alain Corthay mandaté par Pro Senectute Valais pour animer des cours d'aquarelle: préparer suffisamment de tableaux pour pouvoir organiser une exposition cet hiver. Et c'est au Centre de Loisirs et Culture de Martigny qu'ils s'apprêtent à accrocher les œuvres qu'ils ont réalisées pour l'occasion.

Parmi eux, certains, comme Carlos Melian, n'avaient jamais touché à un pinceau avant de suivre ces leçons et découvrent avec ravissement qu'ils sont capables de créer: «Je ne savais rien à la base. Mais j'apprends! Aujourd'hui, je peins plusieurs fois par semaine.» D'autres possèdent déjà une technique remarquable, comme Monique Voeffray qui se réinscrit pourtant à cet enseignement: «Pour ce que j'y apprends, mais aussi pour la convivialité qui y règne!» D'autres enfin, comme Marie-José Naessens, restent fidèles à ce rendez-vous mêlant la culture et l'amitié, même si elle partage son temps entre le Valais et Genève, selon les périodes de l'année: «Je peins surtout au cours. C'est un vrai bonheur de voir l'aquarelle évoluer à chaque coup de pinceau, de découvrir ce qu'elle devient...» Le mélange de tous ces talents et de toutes ces personnalités différentes donne un bouquet de tableaux très variés, tendres ou vigoureux, pleins de grâce, de poésie et de fantaisie, à l'image de ce groupe au sein duquel l'humour est omniprésent.

Un professeur charismatique

Pour enseigner les rudiments de son art à ces peintres seniors, il fallait une personnalité bien particulière, précise Nathalie Humbert, animatrice socioculturelle à Pro Senectute VS: «Pour proposer une activité culturelle,

il faut trouver la bonne personne, d'accord de donner de son temps, et qui partagera bien accompagner les élèves. Avec Pierre-Alain Corthay, nous avons cette chance!»

Il suffit de quelques minutes de conversation avec l'artiste en question pour comprendre le sens de sa déclaration. Peintre, guide de montagne et éducateur, Pierre-Alain est la pierre angulaire de ce cours qu'il a commencé à proposer en 2009. Ses élèves sont unanimes à souligner sa compétence et ses qualités humaines. Et pourtant... il n'a pas toujours été convaincu qu'il serait à la hauteur de sa tâche: «Quand j'ai commencé, je peignais et j'exposais, bien sûr, mais je n'avais pas de formation pédagogique par rapport à l'aquarelle. Face à des débutants, je me demandais si j'allais arriver à faire passer mon message.



Nos apprentis peintres sont fiers de leurs premières œuvres.

Une avalanche de bonnets pour le Tricothon!

Les résultats du Tricothon 2014 sont tombés: pas moins de 194 967 minibonnets ont été tricotés en 2014, soit environ 10 000 de plus que l'année précédente. Un nouveau record impressionnant pour cette sixième édition consécutive, qui vient saluer le travail des bénévoles, hommes et femmes, participant à cette activité caritative. Grâce à eux, la somme de 58 490 francs a été récoltée, destinée à l'aide pour les personnes âgées les plus vulnérables. Quant aux minibonnets, ils coiffent depuis la fin janvier les smoothies innocent à découvrir aux rayons produits frais des magasins suisses. Pour chaque bouteille équipée achetée, 30 centimes sont reversés à Pro Senectute. Et si vous aussi vous souhaitez participer à cette action née à Londres en 2003, vous trouverez sur le site www.tricothon.ch des modèles de bonnets pour les débutants comme pour les experts. Avec, qui sait, l'espoir que le magnifique résultat de 2014 sera égalé... voire dépassé en 2015!

Martine Bernier

Empreintes colorées, Aquarelle, du 6 février au 7 mars 2015. Vernissage: vendredi 6 février de 18 h 30 à 20 h 30. Centre de loisirs et culture, rue des Vorzières 2, 1920 Martigny. Pour les visites de groupes: 027 322 07 41



BIENNE
Rue Centrale 40, c.p. 1263
2502 Biel/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.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
Tél. 032 886 83 40
Fax 032 886 83 41

LA CHAUX-DE-FONDS
Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
prosenectute.cf@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 09 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



**Antoinette
Liechti
Maccarone,**
psychologue,
spécialiste en
psycho-
thérapie FSP

J'ai envie de rencontrer à nouveau un homme (I)

«Je suis veuve depuis quatre ans et mes amis me disent que je peux encore entamer une relation, mais je ne sais pas comment faire. Je me suis habituée à être seule parce que l'idée de devoir tout recommencer m'effraie.»

Jacqueline, Bex (VD)

Chère Jacqueline,

Le veuvage est une période difficile, car il y a à vivre la tristesse liée à la perte d'un être cher avec tout le processus de deuil que cela implique, mais aussi à apprivoiser à nouveau la vie en solo alors qu'on a été habitué à être à deux. Tout le quotidien s'en voit changé, car c'est dans les petits gestes que l'absence de l'autre se manifeste le plus, non que nous soyons incapables de fonctionner, mais il y a quelque chose de profondément différent. Certaines personnes se dépêchent de trouver une nouvelle relation, ce qui peut parfois choquer l'entourage, alors que d'autres se replient sur leur veuvage, incapables de s'ouvrir à d'autres possibles après un temps normal de deuil (en moyenne deux ans). Ce repli peut être dû à un choix assumé ou à la peur, ce qui semble être votre cas.

C'est normal d'avoir peur de recommencer: vous n'avez aucune garantie de «réussite» et la comparaison avec ce

que vous avez vécu avec votre mari est tentante. En même temps, vous avez aussi vu combien cela pouvait être riche et bon d'aimer

quelqu'un, même si lorsqu'on le perd c'est douloureux. Ne plus aimer par peur d'avoir mal, c'est vous priver de la possibilité de revivre quelque chose de bon, même si ce sera forcément différent.

Le fait que vous vous posiez la question est un premier pas. Regardez autour de vous, prenez le risque de regarder à nouveau les hommes, de vous laisser les admirer, sans chercher à retrouver les traits de votre mari. Soyez curieuse et ouverte à la différence. Saisissez les occasions pour sourire à des hommes qui peuvent se montrer prévenants envers vous, quel que soit leur âge. Sourire n'engage à rien, mais cela vous entraîne à être dans un état d'esprit positif. Le sourire est le meilleur antidépresseur naturel et il renforce votre estime de vous.

Prenez aussi soin de vous, de votre apparence et mettez-vous en valeur. Faites-le avant tout pour vous, pour vous sentir à nouveau connectée à votre féminité. Rappelez-vous quelles étaient vos stratégies de séduction. Il faudra peut-être les remettre au goût du jour, surtout si vous vous étiez un peu assoupie dans ce domaine. Bien sûr, ça fait peur, vous aurez tous vos juges intérieurs qui viendront vous critiquer et vous décourager; observez-les, et faites-le quand même. Une femme de votre âge me disait récemment: «Je me maquille et me fais belle pour inviter la beauté dans ma vieillesse.»

Autorisez-vous de rêver à une rencontre, à vous reconnecter à ce que cela fait de séduire et d'être séduite par quelqu'un, combien c'est à la fois excitant et inquiétant, mais aussi combien cela nous fait nous sentir vivant. Si vous n'avez pas d'occasion de rencontrer des hommes, renseignez-vous sur les différentes activités qui sont proposées à des retraités. Choisissez quelque chose qui vous plait, mais bien entendu pensez à une activité qui n'est pas réservée aux femmes, car vous ne risquez pas d'y rencontrer un homme! Au final, le risque que vous allez prendre est celui de retrouver une relation, vous n'y arriverez pas forcément du premier coup, mais si vous n'essayez pas, vous n'y arriverez certainement pas.

(La suite le mois prochain)

