

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2011)
Heft: 23

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: 28.06.2025

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

42

LE JARDIN DE JACKY
Respirer mieux
pour conserver
la forme



Fiches pratiques



44

TRUCS ET ASTUCES
La recette miracle
contre les taches
de vin



VOS DROITS

A quel moment exiger
sa part dans une hoirie? 38

VOTRE ARGENT

Bien préparer sa succession 39



PRO SENECTUTE

Les Romands,
timides au téléphone 45

SEXO

Savoir raviver la flamme 47

VOUS AVEZ UNE QUESTION?

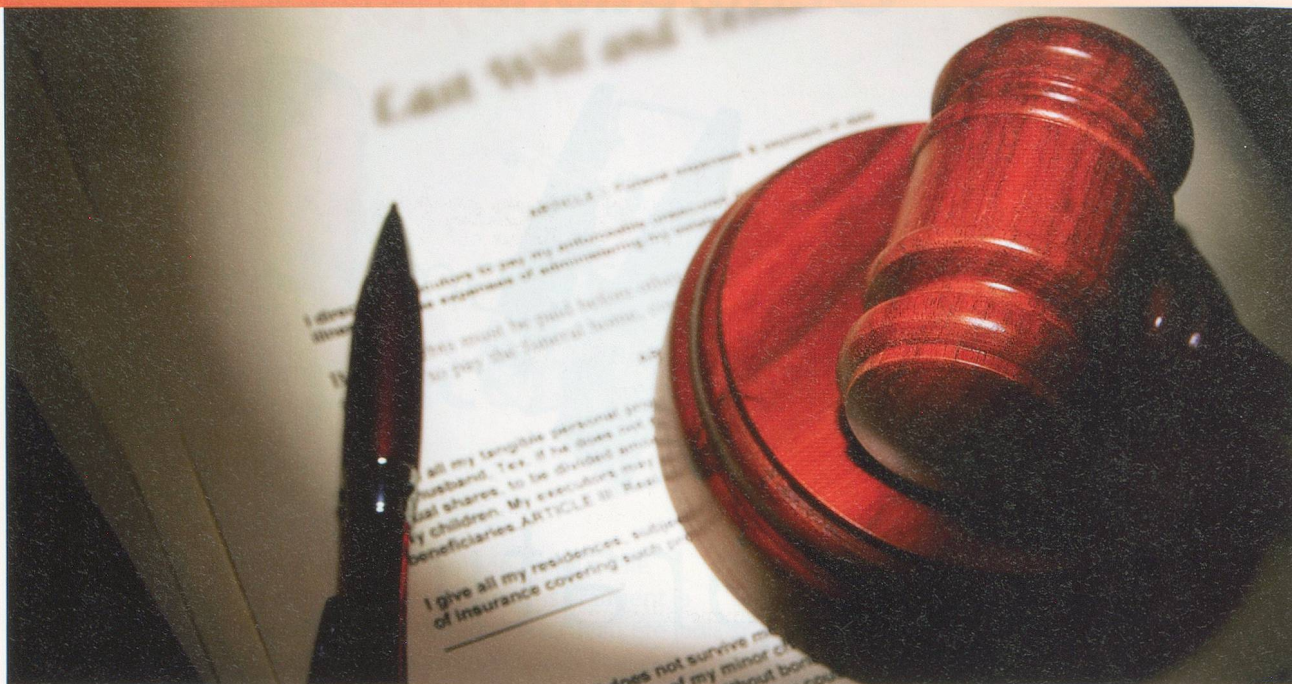
Si votre intervention est retenue, nos spécialistes
répondront dans les fiches pratiques

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



41

VÉTÉRINAIRE
Que faire si
mon chien mange
des crottes?



HOIRIE

Les règles du partage

«Suite à la mort de mon père, nous sommes une hoirie de quatre enfants et de ma mère. Ma sœur désire avoir sa part. A-t-elle ce droit tout de suite? Qu'advient-il de l'hoirie? J'habite dans la ferme familiale.» **Aline, Ropraz (VD)**



Sylviane Wehrli
Juriste,
ancienne
juge de paix

Lorsque la succession est composée de plus d'un héritier, il y a automatiquement constitution d'une hoirie dans laquelle les décisions sont prises à l'unanimité, les héritiers étant responsables solidaires de toutes les dettes.

La loi ne donne pas une obligation aux héritiers de procéder au partage. Quelques successions restent longtemps en indivision. Dans ce cas, il serait prudent d'en fixer des règles de fonctionnement, notamment si un héritier dispose d'un bien de la succession (détermination d'un loyer). En effet, le fait d'occuper le logement familial peut être considéré comme une avance pour laquelle les autres héritiers peuvent demander compte au bénéficiaire lors du partage.

Selon l'art. 604 du code civil, chaque héritier a le droit de demander en tout temps le partage de la succession, à moins qu'il ne

soit conventionnellement (par un pacte successoral ou une convention signée par les héritiers) ou légalement (par exemple ajournement de partage jusqu'à la naissance d'un enfant) tenu de demeurer dans l'indivision. Ainsi, si aucune disposition n'a été prévue, une héritière peut requérir sa part, ce qui implique que l'hoirie subsistera avec un membre de moins, pour autant que les cohéritiers aient désintéressé financièrement l'héritière quittant l'hoirie. Transformer une hoirie en société anonyme peut se faire, pour autant que le patrimoine vise les buts d'une telle société commerciale, par exemple exploitation d'un immeuble de rapport. Il faudra néanmoins au préalable procéder au partage de la succession, puis à la constitution de la SA.

Pour un partage partiel ou total, les héritiers ont deux possibi-

lités: soit ils s'entendent et signent des conventions et/ou des actes notariés (transfert de la propriété de l'immeuble au registre foncier); soit ils ne s'entendent pas et la personne qui souhaite le partage doit ouvrir un procès contre ses cohéritiers. En principe, l'immeuble est compté à la valeur vénale, à moins que les héritiers ne s'entendent pour un autre mode de partage. Dans le cas présent, les héritiers ne sont pas totalement libres, étant donné qu'il y a une personne sous curatelle; le partage, même partiel, sera soumis à l'autorité tutélaire, qui devra vérifier que cette opération ne lèse pas la personne sous curatelle.

S'agissant d'une ferme, et pour autant qu'elle soit toujours en exploitation, il y aura également lieu de respecter les dispositions régies par la loi fédérale sur le droit foncier rural.

PRÉPARER SA SUCCESSION

L'importance d'un testament

«La loi établissant des règles de partage en cas de succession, pourquoi rédiger un tel acte?»

Grégoire, 53 ans, Epalinges (VD)



Fabrice Welsch
Directeur
Prévoyance
& conseils
financiers
BCV

La désignation et les parts attribuées à vos héritiers dépendront effectivement du Code civil, mais selon des règles de dévolution successorale qui pourraient ne pas être exactement celles que vous souhaitez. C'est pourquoi chacun peut désigner ses héritiers dans un testament. Si vous désirez ainsi avantager un héritier plutôt qu'un autre, répartir vos biens en évitant des soucis futurs à vos proches, testament ou pacte successoral permettent de faire respecter ses dernières volontés, dans des limites imposées par la législation.

Les héritiers

Les descendants, le conjoint (ou le partenaire enregistré) et les père et mère (à défaut de descendant) ont droit à une part de la succession. Ils sont appelés héritiers réservataires et cette part minimale de la succession qui leur revient se nomme la réserve légale. Vous ne pouvez disposer par testament que des avoirs qui dépassent cette réserve légale des héritiers réservataires, part appelée quotité disponible. Un héritier réservataire qui ne recevrait pas sa réserve légale pourrait intenter une action en justice afin de l'obtenir, voire faire annuler des dispositions testamentaires qui léseraient cette réserve. En l'absence de testament, le code civil désigne l'ordre des héritiers.

Le droit suisse applique le système des parentèles, qui sont au nombre de trois: celle des descendants, des parents et des grands-parents. Elles donnent l'ordre dans lequel les héritiers légaux sont appelés à hériter. En d'autres termes, les héritiers de la deuxième parentèle, soit les père et mère (et leurs descendants s'ils sont déjà décédés), n'héritent que lorsqu'il n'y a pas d'héritier dans la première parentèle, soit celle des descendants. Il en va de même entre la deuxième et la troisième parentèle les grands-parents ou leurs descendants ne pouvant hériter s'il existe des héritiers de la seconde parentèle. Si les trois parentèles sont «vides», qu'il n'y a pas de conjoint (ou de partenaire enregistré) et en l'absence de dispositions testamentaires, la loi désigne l'Etat comme unique héritier, plus précisément le canton ou la commune du dernier domicile du défunt selon la législation cantonale.

Le conjoint (ou le partenaire enregistré) prend une place particulière dans le système de succession, puisqu'il n'appartient pas à une parentèle. Il sera ainsi héritier en concours soit avec les descendants du défunt, soit avec ses père et mère. Il ne sera en revanche pas en concours avec les autres héritiers (les descendants des père et mère ou les grands-parents et leurs descendants) car ces derniers ne sont pas des héritiers réservataires. S'agissant des enfants du défunt, la loi ne fait pas de distinction entre les enfants biologiques et les enfants adoptés. En revanche, un enfant biologique né hors mariage doit avoir été reconnu pour hériter. Si tel n'était pas le cas, il pourrait intenter une action en paternité pour établir la filiation et faire valoir ses droits d'héritier contre le testateur (s'il est vivant) ou ses héritiers (après le décès de celui-ci).

Le testament

Le droit suisse connaît trois formes de testament: olographe, public et oral.

Le testament olographe doit être entièrement écrit de la main du testateur, daté et signé pour être valable. L'écriture et la signature apposée au bas du document permettent d'identifier l'auteur. La date permet d'établir une chronologie si plusieurs documents ont été laissés par le testateur et de déterminer s'il était incapable de discernement au moment de son établissement. Si le testateur a établi plusieurs testaments, il doit préciser clairement que le dernier complète ou annule le précédent, faute de quoi une mauvaise interprétation pourrait en résulter.

Le testament public est établi par un officier public (généralement un notaire) sur la base de la volonté exprimée du testateur. Les dernières volontés établies, le testateur va les lire et les signer dès lors qu'elles correspondent à ses dernières volontés. L'officier public va ensuite dater et signer l'acte. Cela fait, le testateur va déclarer à deux témoins convoqués pour l'occasion que le document qu'il vient de signer contient ses dernières volontés. Sur une attestation jointe au testament, les deux témoins vont certifier que le testateur a fait une telle déclaration et qu'il leur a paru capable de disposer. L'officier public va

conserver l'original ou une copie du testament ou en déposer copie auprès d'une autorité désignée à cet effet. La pratique peut varier d'un canton à l'autre.

Le droit suisse prévoit le testament oral lorsque les circonstances ne permettent pas de tester sous l'une des deux formes précitées: par exemple, si le testateur est en danger de mort.

Le pacte successoral

Au lieu de rédiger un testament, vous pouvez aussi choisir le pacte successoral, qui s'établit obligatoirement devant notaire. Le pacte successoral peut être notamment utilisé pour régler le sort d'une succession si vous pensez qu'après votre décès, des désaccords risquent de survenir entre les héritiers. Vous pouvez chercher à éviter cette situation en réunissant vos héritiers et en leur faisant accepter de votre vivant une répartition déterminée de la succession. Vous pourriez agir ainsi pour la protection d'un de vos héritiers réservataires, qui, à votre sens, devrait être avantagé ou protégé dans le cadre du règlement de votre succession. Dès lors où tous les héritiers signent le pacte successoral, ils sont d'accord de déroger aux règles de la réserve légale et de se partager les avoirs entre eux selon une autre clé de répartition. Le pacte successoral ne pouvant ensuite être révoqué unilatéralement, vous êtes alors lié par ses clauses et vous devrez en tenir compte dans le règlement du reste de votre succession. Vous pouvez néanmoins résilier le pacte successoral par convention écrite signée par les parties, cette résiliation ne devant pas obligatoirement se faire devant notaire.

Exemple de succession non préparée

Chaque situation est particulière et je vous propose un exemple qui se rencontre désormais fréquemment, afin d'illustrer les difficultés qui peuvent survenir lors d'une succession non préparée.

Monsieur Martin possède une maison familiale à Morges, qu'il a héritée de ses parents, bien immobilier qui fait donc partie de ses biens propres. Il a deux enfants d'une première union.

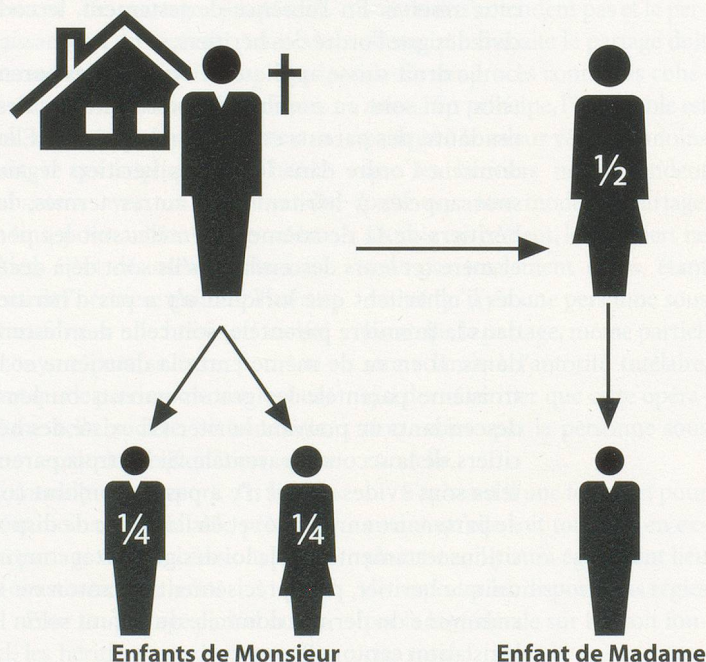
Il s'est remarié et sa nouvelle épouse a un enfant d'un premier lit. Si monsieur Martin décède sans avoir préalablement pris de dispositions testamentaires, ses biens, après dissolution du régime matrimonial, reviendront pour moitié à sa seconde épouse et pour moitié à ses enfants, soit un quart chacun.

Lorsque la seconde épouse décèdera à son tour, son enfant se retrouvera propriétaire pour moitié de la maison familiale de son beau-père, contre un quart pour chacun des enfants de ce dernier. Le plus souvent, ce n'est pas ce que souhaitait monsieur Martin.

Dans cet exemple, une des possibilités pour conserver la propriété familiale au sein de la famille «de sang» serait de conclure un pacte successoral dans lequel la nouvelle épouse renoncerait à ses droits sur la propriété au profit des enfants de monsieur Martin, une contrepartie satisfaisante pour toutes les parties pouvant être envisagée. Toutefois, rien n'oblige la seconde épouse à signer un pacte successoral; dans ce cas, monsieur Martin pourra se tourner vers d'autres possibilités: limiter sa part à la réserve légale, soit un quart; prévoir une substitution fidéicommissaire, qui permettra à son épouse de bénéficier de la maison, en principe, jusqu'à son décès ou à un autre moment choisi par monsieur Martin, ce patrimoine revenant par la suite aux enfants de monsieur Martin; attribuer un usufruit à son épouse et la nue-propriété à ses deux enfants, tout en étant attentif à ne pas léser la réserve de ceux-ci, la valeur de l'usufruit dépendant notamment de l'âge de l'usufruitier.

Comme vous le voyez, il est important de vous interroger sur la manière dont seront répartis vos biens à votre décès en l'absence de dispositions préalables, ceci selon la complexité de votre situation familiale et de votre patrimoine mobilier et immobilier. Les solutions sont multiples pour améliorer le sort des personnes auxquelles vous tenez et peuvent vous être exposées par les spécialistes du droit fiscal et successoral que sont les notaires, les avocats ou les conseillers bancaires spécialisés.

SUCCESSION NON PRÉPARÉE



«Mon chien mange ses crottes EST-CE DANGEREUX POUR LUI?»

«Mon chien de berger a pour sale habitude de manger ses excréments et ceux de ses congénères. Est-ce mauvais pour sa santé et comment puis-je l'en empêcher?»

André, Attalens (FR)



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

La première chose à savoir, c'est que la coprophagie est un comportement tout à fait normal pour un chien, même si les humains trouvent cela dégoûtant! Il n'y a donc pas de danger pour sa santé.

Il est également légitime à ses yeux de se rouler dans des excréments. C'est une façon pour lui de se parfumer. Nous cherchons nous-même parfois à nous parfumer avec des odeurs animales, telles que le musc. Chacun ses goûts!

Le deuxième aspect important, c'est que si le chien mange ses crottes, cela provient toujours d'une incompréhension avec son maître. Il se peut ainsi qu'un propriétaire découvre en rentrant chez lui que son chien a déféqué. Il va le gronder. Mais comme le chien n'a pas été pris sur le fait, il ne va pas

comprendre qu'il doit faire ses besoins ailleurs. Et si la scène se répète, il va peu à peu assimiler l'idée que son maître le réprimande lorsqu'il voit des crottes. Raison pour laquelle, il les dissimulera en les mangeant.

Jouer l'indifférence

Sur le plan sanitaire, ce n'est pas grave. Mais si cette habitude vous est insupportable, la meilleure manière est d'abord de cesser de le gronder et de manifester de l'indifférence face à ses «cadeaux». Si vous le surprenez au moment où il s'apprête à manger ses excréments ou celui d'autres animaux, un bon moyen de l'en empêcher est de détourner son attention, en lui proposant un biscuit ou en l'éloignant, par exemple à l'aide d'un jeu.

Le propriétaire peut aussi intervenir en lui opposant un «non» ferme. De plus, il peut se consoler, lorsque son compagnon à quatre pattes mange du crottin de cheval ou de la bouse de vache, en sachant que ces déjections sont particulièrement riches en vitamines B, dont l'insuffisance provoque une léthargie et de la fatigue.

En effet, certains vétérinaires considèrent que cette attitude est l'indicateur d'une carence de cette substance, d'enzymes et de bactéries. Ils conseillent donc de changer de croquettes, mais il faut savoir que ce n'est pas systématiquement efficace. Quoiqu'il en soit, il ne faut pas voir cela comme quelque chose de dramatique!

Présence de parasites?

Cette habitude peut aussi être liée à la présence de parasites dans l'intestin. D'une manière générale, il faut faire vermifuger les carnivores domestiques toutes les six semaines, lorsqu'ils mangent beaucoup de saletés de ce genre, ou beaucoup de souris s'il s'agit d'un chat, en particulier lorsqu'il y a des enfants dans leur entourage. Quant aux chiens et chats qui se nourrissent plus «proprement» ou qui n'ont pas l'occasion d'être à l'extérieur en permanence, un traitement vermifuge est recommandé trois fois par année.



Dogboxstudio

MIEUX RESPIRER pour garder son tonus

Inspirer, expirer. Présente dès la naissance comme un réflexe naturel pour rester en vie, la respiration demeure un phénomène inconscient sur lequel nous oublions – à tort – de nous concentrer.



Jean-Jacques Descamps
Phyto-
thérapeute

Pressés, stressés et écrasés par le poids de notre quotidien, nous sommes tous sous-alimentés en oxygène et négligeons l'impact de cette carence sur notre état de fatigue. Il suffit pourtant d'apprendre à bien respirer pour parfois retrouver son tonus.

L'inspiration permet tout d'abord d'absorber de l'oxygène qui enrichit notre sang et nos tissus, en brûlant les déchets et les toxines. L'expiration qui s'ensuit, elle, rejette du gaz carbonique et donc les résidus de la combustion.

Comment respirer mieux?

Inspirer par le nez en gonflant le ventre puis la poitrine. Retenir ensuite sa respiration en marquant un temps d'arrêt. Puis expirer très lentement (deux fois plus longtemps que le temps d'inspiration). Marquer enfin un temps d'arrêt et recommencer quatre ou cinq fois de suite.

Une bonne oxygénation naturelle, vitale et essentielle

pour notre santé, ne dépend pas seulement de la quantité et de la qualité de l'oxygène respiré, mais surtout de son assimilation au niveau cellulaire. L'air des champs et des forêts nous offre ses trésors et, parmi eux, certaines molécules aromatiques jouent un rôle primordial sur l'oxygénation tissulaire. Il s'agit des terpènes (ou hydrocarbures végétaux) et plus particulièrement ceux issus du pin *Pinus Pinaster*.

S'offrir un Bol d'Air

L'air que nous respirons contient suffisamment d'oxygène pour répondre à nos besoins. Pourtant, lorsque la pollution de l'atmosphère, de l'eau et des aliments, devient trop importante, quand le stress déborde nos capacités de réaction, lors de symptômes inflammatoires ou métaboliques ou plus simplement parce que nous vieillissons, le manque d'oxygène nous affecte.

Or, nous connaissons tous les conséquences d'une carence brutale en oxygène, mais nous ignorons celles d'un manque constant, aussi faible soit-il! Les premiers signaux d'alarme sont la baisse d'énergie, la fatigue, la défaillance de la mémoire et de la concentration, la déprime, le surpoids, le manque de sommeil, etc.

Comment lutter contre cette hypoxie (ou diminution du taux d'oxygène dans les tissus) et stimuler l'assimilation de l'oxygène par la cellule? Conscient du fait que la simple augmentation de la quantité d'oxygène respiré n'était pas la solution, le chimiste René Jacquier a recherché un support naturel, transformable en porteur d'oxygène et connu de manière suffisamment universelle, pour que l'ancienneté de son usage soit le garant de son innocuité.

D'observations en expériences, il a trouvé dans ces essences de résines de pin la réponse à ses questions et a inventé, en 1947, le Bol d'Air. Cette méthode d'oxygénation n'est pas un médicament mais un dispositif élaboré, qui reproduit un phénomène naturel, complexe, propre à la canopée des pinèdes, c'est-à-dire à leur milieu de vie. Elle offre la possibilité d'utiliser les bienfaits de ces essences au quotidien. Il est possible d'acquérir un appareil sur internet, mais vu le prix relativement élevé (2000 fr. le premier prix), on recommande d'abord de tester cette méthode dans différents centres de médecine douce.



Geberit Monolith

■ GEBERIT

Le design par excellence.



Geberit Monolith allie la qualité éprouvée avec un design épuré et des matériaux de première qualité. Il se présente de manière puriste et attractive avec sa face en verre, derrière laquelle se dissimule une chasse d'eau Geberit reconnue pour sa fiabilité qui accomplit son travail de manière invisible. L'innovation Geberit Monolith peut être combinée avec toutes les cuvettes de WC courantes. Le design puriste avec une fonctionnalité élevée a été primé à plusieurs reprises au niveau international. De plus amples informations inhérentes au Geberit Monolith sont disponibles sous → www.geberit.ch/monolith ou auprès de votre commerce spécialisé en articles sanitaires.



Adieu, les poils de chat et de chien!

Ras le bol de ramasser partout les poils de votre compagnon à quatre pattes? Une manière efficace et sans douleur pour lui consiste à passer une brosse avec feuilles adhésives sur son corps. Les poils prêts à tomber y adhèrent, tandis que les poils enracinés ne sont pas touchés.



Dévisser sans peine une ampoule

Il faut être prévoyant. Si vous tournez les rainures du culot de l'ampoule sur un pain de savon avant de la visser, elle sera beaucoup plus facile à enlever le jour où elle rendra l'âme.

Vade retro, vino satanas



Vous étiez invité à dîner chez des amis et vous n'avez pas pu détacher de votre chemise le vin que votre voisine de table a renversé par mégarde. De retour chez vous, il suffit de la laisser tremper dans du liquide lave-glace pour automobile, pendant quelques heures. Lavez-la ensuite avec beaucoup d'autres vêtements, histoire que ça frotte. Mais attention, cette astuce n'est valable que pour du linge blanc.



Ils couinent et ça vous agace?

Qui n'a jamais eu les nerfs mis à rude épreuve par le grincement de ses essuie-glaces en action? Pour les empêcher de couiner, il suffit de les frotter à l'aide d'un linge imbibé d'alcool à friction.

Un savon contre les crampes nocturnes

Encore un truc pour lutter contre ces douleurs soudaines et violentes qui vous réveillent en pleine nuit.

Il nous est donné par un lecteur qui a pratiqué pendant vingt ans la course à pied. Cette recette de sportif, infaillible paraît-il, consiste à placer une savonnette neuve sous les draps. Et dès que le mollet se tend, il faut l'appliquer à l'endroit douloureux pendant une bonne minute. Selon plusieurs sources scientifiques, le contact n'est même pas nécessaire. L'explication tient au fait que le savon est notamment élaboré à base de potasse. Dans les crampes

nocturnes dues à un déficit en potassium intracellulaire, les ions de potassium issus de la potasse pénétreraient la peau et se fixeraient dans les cellules musculaires.



Chaussures mouillées = pieds froids



Pour sécher rapidement des souliers ayant pris l'eau, il suffit de placer à l'intérieur du papier journal roulé en boule, étant donné que le papier absorbe l'eau, donc l'humidité. Renouvelez l'opération si nécessaire.

Des Romands encore TIMIDES AU TÉLÉPHONE

A une heure convenue, les aînés s'appellent les uns les autres afin de prendre des nouvelles. Le but? Leur permettre de remédier à l'isolement social. Si ce concept signé Pro Senectute est éprouvé outre-Sarine, il prend tout juste forme en Suisse romande...



Bryan Sikora

Briser la solitude quotidiennement: c'est ce que propose Pro Senectute aux aînés de Suisse romande.

Le téléphone sonne, comme d'habitude ce jour-là à la même heure. Sans surprise, la même voix est à l'autre bout du fil. Le rituel est immuable, rassurant. La discussion s'engage. On parle de tout et de rien, des petites choses du quotidien. Pendant cinq minutes, dix minutes ou bien plus longtemps encore, peu importe. Par la suite, la personne qui a reçu cet appel contactera à son tour quelqu'un d'autre qui attend de ses nouvelles.

Le principe de chaîne téléphonique imaginée par Pro Senectute est simple: à une heure convenue, les participants se téléphonent les uns les autres. Le but est de remédier à l'isolement social et à la solitude des personnes âgées et de les aider

à nouer des contacts entre elles. La chaîne téléphonique s'adresse tout particulièrement à celles et ceux qui sont géographiquement isolés ou qui ont des problèmes de mobilité.

Cela commence souvent par une rencontre initiale entre les différents protagonistes, dont le nombre se situe généralement entre 3 et 5 personnes. Cette première prise de contact permet d'établir l'ordre d'appels, qui dépend des disponibilités et des intérêts de chacun. Dans la pratique, on a par exemple vu se créer dans le canton de Thurgovie une chaîne qui parle uniquement en italien et une autre où l'on ne converse qu'en français. La périodicité des appels est également fixée à ce moment. Dans

la pratique, on constate que la boucle est généralement bouclée au bout de quelques jours, et pas dans la même journée.

Souvent aux abonnés absents!

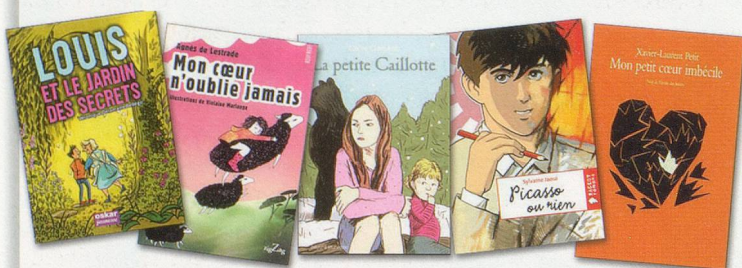
Si la chaîne téléphonique répond à une réelle demande des aînés d'intégrer un réseau social et fonctionne bien outre-Sarine, où elle a été créée en octobre 2009, le coup de fil ne semble pas si facile en terres romandes, comme le constatent les sections de l'arc jurassien et de Fribourg de Pro Senectute, les deux premières régions francophones à avoir pour l'instant répondu à l'appel. «Le projet n'a pas suscité l'enthousiasme de la part de nos seniors. On avait bien eu

cinq ou six personnes inscrites en octobre dernier, mais elles n'habitaient pas dans des régions assez proches les unes des autres. Comme l'idée qui sous-tend ces chaînes téléphoniques est aussi que cela débouche sur des rencontres physiques, nous n'avons pas pu concrétiser ce concept. Mais nous allons persévérer», confie François Dubois, directeur de Pro Senectute Arc Jurassien.

Du côté de Pro Senectute Fribourg, les débuts ont aussi été difficiles: «Je pense que

nous sommes face à un processus socioculturel qui a plus de chance de séduire la partie germanophone du pays et du canton. Cependant, nous avons quand même pu lancer en mars une première chaîne en français constituée de six personnes, dont deux Romands, deux bilingues et deux de langue allemande», affirme son directeur, Jean-Marc Groppo. Ce procédé vous intéresse, alors appelez le bureau Pro Senectute le plus proche de chez vous...

Frédéric Rein



Un concours littéraire intergénérationnel

Au gré des pages qui se tournent, des destins se rapprochent. Les cinq petits romans en langue française sélectionnés pour le prix Chronos, organisé en Suisse romande par Pro Senectute depuis 1997, ont en effet en commun d'aborder des thématiques intergénérationnelles. Ils racontent des histoires qui parlent aussi bien aux très jeunes qu'aux aînés, à qui il incombe de choisir l'ouvrage qui les a le plus marqués parmi les cinq. «Notre jury est composé de lecteurs de 10 à 13 ans de classes primaires ou fréquentant les bibliothèques, ainsi que de seniors choisis par les animatrices des EMS», explique Doris Wahlen, du Secrétariat romand de Pro Senectute, qui précise que l'an dernier, 2500 lecteurs se sont mis dans la peau d'un critique littéraire. Cette année, ils ont eu jusqu'à fin février pour donner leur avis et élire le lauréat de ce concours, qui sera dévoilé le 3 mai lors du 25^e Salon International du livre et de la presse de Genève. Mais au-delà des lauriers littéraires que confère ce prix, il s'agit là d'inciter à l'écriture et à la publication de livres qui contribuent à sensibiliser à la découverte du parcours de vie, et à faire réfléchir à la valeur de ses étapes. Retrouvez la sélection 2010-2011 des livres en concours sur <https://www.pro-senectute.ch/fr/offres/projets-intergenerationnels/prix-chronos/selection-des-livres.html> Vous êtes seniors et voulez faire partie du jury de la prochaine édition? Demandez le prospectus «Prix Chronos» à Pro Senectute Suisse, Secrétariat romand, rue du Simplon 23, 1800 Vevey, et inscrivez-vous dès juillet 2011.



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. 032 482 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.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
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

Comment faire renaître LE DÉSIR POUR MON MARI?

«Je suis en couple depuis trente ans et nous n'avons plus de sexualité depuis trois ans. J'ai de la peine à désirer mon mari car je le vois

comme un frère, mais plus comme un amant. Y a-t-il un espoir que ça change?»

Adeline, 54 ans

Chère Adeline,



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

Vous êtes encore ensemble et cela est précieux! Il arrive souvent qu'à force de ne plus avoir de rapports sexuels, on glisse vers une relation amicale, voire fraternelle plus que conjugale, ce d'autant plus si tous les gestes de tendresse physique ont disparu. La sexualité est ce qui marque cette différence. Rappelez-vous aussi que la sexualité est faite non seulement de genitalité, mais aussi de tout un ensemble de gestes qui manifestent l'intimité entre vous.

Pour retrouver le chemin de l'intimité, il vous faudra retrouver ces gestes-là et recommencer à les faire consciemment. Dans un premier temps, ils vous sembleront forcés, c'est normal. Souvent, dans les films d'amour, les acteurs, qui doivent jouer à tomber amoureux, finissent par réellement tomber amoureux. A force de faire des gestes aimants, nous y croyons.

Le désir est par définition une anticipation positive. Pensez à tout ce que vous admirez chez votre mari, ses qualités et tous les bons moments passés ensemble, branchez-vous sur le positif dans votre relation. Cela aidera à créer un élan vers lui. Pensez aussi à toutes les fois où faire l'amour était bon et vous procurait du plaisir. Cela relancera votre imaginaire érotique. Vous pouvez aussi favoriser des lectures romantiques ou érotiques. Associez à cet imaginaire une main posée sur votre bas-ventre, des pulsations avec votre périnée et une petite bascule avant-arrière avec votre bassin et soyez à l'écoute des sensations subtiles qui se réveillent. C'est ramener de la vie dans votre bassin.

Créez des climats favorables au rapprochement, ayez des activités à deux qui vous procurent du plaisir. C'est comme si vous deviez vous refaire la cour! Préparez vos corps: vous n'avez pas eu de relations depuis longtemps, vous avez donc à vous réapproprier individuellement et mutuellement. Créez des moments de retrouvailles physiques, d'abord non sexuelles, comme par exemple d'aller aux bains ensemble, se masser, se doucher ensemble. Durant ce temps-là, regardez votre mari avec un regard nouveau et profitez de l'occasion pour prendre votre mari dans vos bras et l'embrasser. Vos corps ne sont plus comme il y a trente ans, mais vous pouvez vous centrer sur des détails qui vous plaisent. Là aussi, connectez ces gestes avec les gestes du bas du corps décrits ci-dessus. En parallèle, prenez du temps pour réveiller votre désir sexuel en réinvestissant l'auto-érotisme. Faites-le avec le sourire (rappelez-vous que notre mimique impacte notre ressenti). Si ce n'est pas votre tasse de thé, alors prenez du temps avec votre mari pour jouer à ne faire que des préliminaires dans lesquelles son objectif sera de réveiller lentement votre excitation. Là aussi, souriez! Allez chercher les caresses avec votre corps, comme un chat cherche la main qui le caresse. Ne vous attendez pas à un feu d'artifice, vous aurez à le «jouer» plusieurs fois avant que ça ne revienne. Le secret consiste justement à le jouer en y croyant et en répétant ces gestes jusqu'à obtenir le résultat souhaité!

