

# Fiches pratiques

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Appendix**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2011)**

Heft 25

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



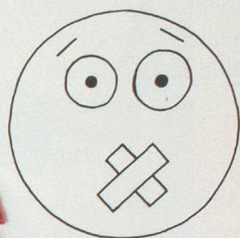
45

## SEXUALITÉ

Retrouver le désir  
après un cancer  
du sein



## Fiches

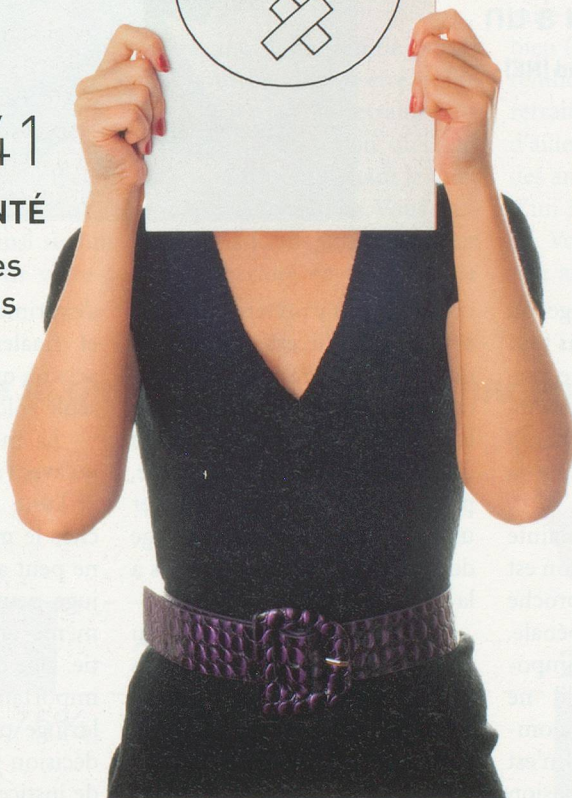


## pratiques

41

### SANTÉ

Maudites  
lèvres gercées



E. Arkhipov



### VOTRE ARGENT

Les avantages  
et inconvénients  
d'une hypothèque

39

### PRO SENECTUTE

Les seniors  
adorent marcher

43

### VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

[fichespratiques@generationsplus.ch](mailto:fichespratiques@generationsplus.ch)

*Généralions Plus*

Chemin des Fontenailles 16, 1007 Lausanne

38

### VOS DROITS

Voisins peu respec-  
tueux: tentez une  
médiation!



T. Trojanowski

# CONFLIT DE VOISINAGE

## Agir grâce à la médiation

«Nous avons de nouveaux voisins avec lesquels les relations sont difficiles; ils sont bruyants. Plus encore leur chien nous dérange dans notre propre jardin. A qui nous adresser? A un juge ou à un médiateur?»

Michèle, Cortailod (NE)



T. Trojanowski



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

Les compétences d'un juge ou d'un médiateur ne sont pas tout à fait semblables et, d'une certaine manière, on peut considérer que la médiation a un champ d'application plus vaste que la justice.

Pour déposer une plainte pénale, la première condition est que le comportement reproché soit sanctionné par la loi pénale. Tel n'est pas le cas de l'impolitesse, pour autant qu'il ne s'agisse pas d'injure, de calomnie ou de diffamation. Tel n'est pas le cas non plus de l'intrusion du chien dans le jardin, sauf s'il provoque des dégâts importants ou blesse une personne.

Le juge civil ne peut pas régler tous les différends qui surgissent entre des personnes. Il ne peut être saisi que lorsque la loi civile le prévoit et qu'il peut rendre un jugement qui puisse être exécuté sous autorité de justice. Les deux comportements

ci-dessus ne s'y prêtent pas, sauf, à nouveau, s'il est possible de demander réparation des dommages causés par le chien. Dans les conflits de voisinage, le juge civil peut être saisi, par exemple, pour l'obligation de respecter une servitude ou pour l'étaillage de plantations non conformes à la loi.

Dans le cas d'un voisin peu poli et peu prévenant, mais n'ayant pas causé de dommage relevant de la justice civile ou pénale, la médiation est la voie à suivre pour tenter de trouver une solution. Le médiateur peut intervenir dans tout différend, il peut recevoir toute sorte de plainte, indépendamment de la loi. La seule condition de base est que les deux personnes acceptent le principe de la médiation. Par son écoute et sa disponibilité, le médiateur favorise un climat permettant aux personnes en conflit de se parler, de

s'exprimer sur ce qui s'est passé et finalement, de trouver un accord, qui sera exécuté par leur seule volonté.

La médiation n'est possible qu'avec l'accord des deux parties. Si l'une refuse de se présenter chez le médiateur, la médiation ne peut avoir lieu, tandis que le juge peut rendre une décision, même en l'absence d'une partie. Une différence de procédure importante est également que le juge peut faire exécuter une décision judiciaire sous autorité de justice, ce qui n'est pas le cas de la médiation.

Dans la nouvelle procédure civile fédérale, il est prévu que, si toutes les parties en font la demande, la procédure de conciliation est remplacée par une médiation et que, dans certaines circonstances, le juge peut interrompre un procès et inviter les parties à tenter de trouver une solution par la médiation.

# Que choisir de faire avec SON PRÊT HYPOTHÉCAIRE?

«Nous sommes à la retraite et notre appartement est toujours grevé d'une hypothèque. Devons-nous la conserver ou l'amortir?» Albert et Cécile, 75 et 72 ans, Cugy (VD)



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

Devenir pleinement propriétaire de son bien à la retraite et pouvoir le léguer plus tard à ses héritiers exempt de la charge que constitue une dette hypothécaire est une aspiration légitime, mais dont l'accomplissement nécessite préalablement un bilan de situation. Il s'agit de considérer votre situation actuelle et le patrimoine financier dont vous disposez, puis d'analyser la faisabilité des objectifs que vous vous êtes fixés.

## L'importance du budget

Vouloir rembourser une dette signifie puiser dans des capitaux qui pourraient vous être indispensables pour vous permettre une retraite sans souci financier. C'est pour cette raison qu'il est impératif d'établir votre budget, indiquant le total de vos revenus et vos dépenses effectives. Vous saurez ainsi si vous détenez les fonds suffisants pour amortir votre prêt hypothécaire en mesurant la

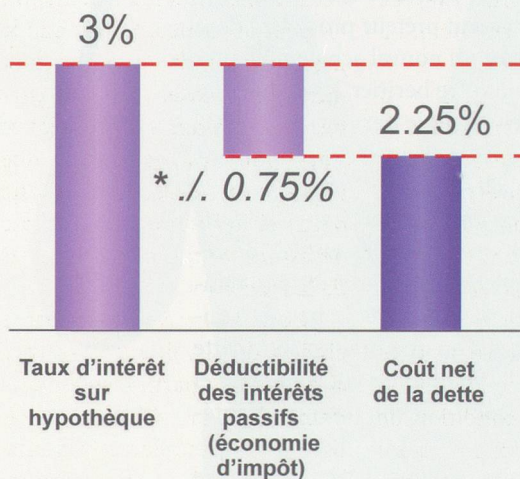
part de votre fortune personnelle que vous devez utiliser, aujourd'hui et dans le futur, pour maintenir votre train de vie et qu'il vous faut donc conserver, les rentes des 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> piliers ne couvrant généralement que le 60% du revenu de votre ancienne activité lucrative, auxquelles peuvent s'ajouter d'éventuelles prestations du 3<sup>e</sup> pilier.

## Avantages et inconvénients de la dette

Dès lors que le niveau de la dette hypothécaire ne dépasse pas 50% environ de la valeur du bien (1<sup>er</sup> rang), il n'est ordinairement pas exigé de remboursement par l'établissement prêteur. A la retraite, le niveau d'endettement moyen se situe d'ailleurs plutôt autour de 40 à 45%, faisant suite à des amortissements extraordinaires ou par le biais d'un 3<sup>e</sup> pilier.

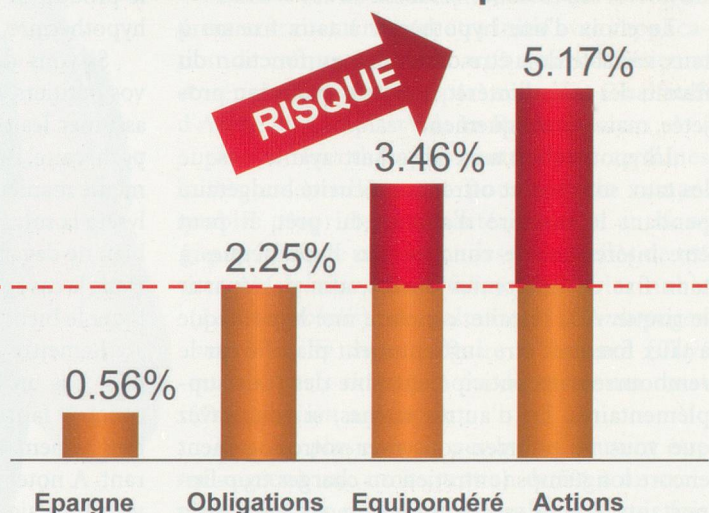
Votre banque pourrait toutefois procéder à une analyse de votre situation financière dès lors

## Coût de la dette



\* = calcul avec taux marginal d'imposition à 25 %

## Rendement net des placements



### Rendement direct (hypothèses de calcul)

Epargne :	0.75%
Obligations :	3.00%
Equipondéré :	2.15% + plus-value 1.85%
Actions :	1.30% + plus-value 4.20%

que vous êtes à la retraite, afin de déterminer si vous avez les capacités financières suffisantes pour assumer les charges de votre bien immobilier. D'ailleurs, pour les personnes qui achètent une habitation avec une partie de leurs avoirs LPP, l'établissement prêteur demande généralement une projection de leurs rentes de retraite à leur institution de prévoyance.

Une dette, accompagnée de ses intérêts, vous apporte des avantages fiscaux, car ils apparaissent en déduction sur votre déclaration d'impôt, mais vous devez pouvoir en assumer le paiement, dont le niveau peut fortement varier. Il peut arriver qu'il soit financièrement plus avantageux de conserver une part de créance, dont il faudra déterminer le niveau idoine.

Le maintien de votre prêt hypothécaire est une solution plus intéressante que l'amortissement si le rendement net après impôt de l'avoir que vous n'avez pas investi dans votre bien immobilier est globalement supérieur à la charge d'intérêt hypothécaire nette (c'est-à-dire diminuée de l'avantage fiscal lié à la déductibilité des intérêts passifs). Dans cette perspective, il est conseillé d'opter pour une stratégie de placement fiscalement avantageuse, qui comporte alors une part d'actions. Toutefois, à la retraite, on privilégie usuellement des investissements à plus court terme et peu risqués, dans la mesure où le besoin en liquidités est souvent plus élevé. C'est pourquoi cette stratégie doit être précisément déterminée avec l'aide de votre conseiller en placements, qui analysera le profil d'investisseur que vous pourrez objectivement adopter.

## Taux fixe ou taux variable?

Le choix d'une hypothèque à taux fixe ou à taux variable doit être déterminé en fonction du niveau des taux d'intérêt et de leur évolution projetée, mais pas uniquement.

L'hypothèque à taux fixe est attrayante lorsque les taux sont bas et offre une sécurité budgétaire pendant le nombre d'années du prêt. Il peut être intéressant de conclure des hypothèques à taux fixe de différentes durées, afin de répartir le risque. A la retraite, conclure une hypothèque à taux fixe doit être suffisamment planifié car le remboursement anticipé entraîne des frais supplémentaires. En d'autres termes, si vous savez que vous ne pourrez conserver votre logement encore longtemps (entretien ou charges trop importants, état de santé moins bon, etc.), il s'agira de conclure une hypothèque à taux fixe sur une plus courte durée.

L'hypothèque à taux variable offre une plus grande souplesse, notamment pour les remboursements ou pour l'augmentation du prêt hypothécaire (pour des travaux de rénovation, par exemple). Le taux peut varier à la hausse et il sera

alors judicieux que vous calculiez le niveau de taux que vous ne pouvez voir dépasser sans mettre en péril votre budget.

A la retraite, il reste en général préférable de conclure des hypothèques à taux variable ou des hypothèques à taux fixe de courte durée, la période exceptionnelle de faibles taux d'intérêt que nous connaissons tempérant bien sûr ce conseil.

## Un moyen de baisser ses charges par la réduction de la valeur locative?

La Loi fédérale sur l'impôt fédéral direct (LIFD) prévoit que la détermination de la valeur locative doit prendre en compte les conditions locales, mais doit également considérer l'utilisation effective du logement au domicile du contribuable (art. 21, 2e al. LIFD). Il peut donc y avoir une déduction pour sous-utilisation, comme c'est notamment le cas lorsque les enfants ont quitté le domicile des parents. Les conditions régissant l'octroi de cette déduction sont toutefois très restrictives: la partie non utilisée du bâtiment doit être effectivement et définitivement vide, c'est-à-dire sans aucun meuble et ne pas servir de débarras. Cette réduction n'est pas accordée pour les résidences secondaires.

## Prêt hypothécaire et succession

Avez-vous l'intention de remettre votre bien immobilier à l'un de vos héritiers? Ces derniers sont-ils intéressés à reprendre votre maison? Est-ce une question que vous avez déjà abordée?

Lorsque rien n'a été prévu pour ce qui concerne la propriété immobilière et en présence de plusieurs héritiers, le bien est le plus souvent vendu et le produit de la vente, diminué de l'éventuel prêt hypothécaire, réparti entre les héritiers.

Si vous désirez léguer votre maison à un de vos héritiers, il faudra vous assurer qu'il puisse en assumer les charges. En présence d'un crédit hypothécaire, l'établissement prêteur procédera de la même manière qu'avec un nouvel acheteur et analysera la solvabilité de votre héritier, les charges du bien ne devant pas dépasser le tiers de son revenu. Dans le cas contraire, il sera peut-être nécessaire de louer le bien, voire de le vendre.

Remettre un bien immobilier franc de dette n'est pas un but en soi durant les années de retraite. Il faut préalablement s'assurer que le remboursement du prêt ne grève pas le budget courant. A noter également qu'une maison sans dette viendra s'ajouter à la fortune de votre héritier et qu'il ne pourra pas déduire de son revenu des intérêts hypothécaires.

En d'autres termes, si vous désirez que votre maison reste dans votre famille et qu'un héritier est intéressé à la reprendre, une discussion financière sur le sujet s'impose, afin que les deux parties se retrouvent sans souci financier.

# RETROUVER LE SOURIRE sans perlèche

«J'ai des fissures chroniques aux commissures des lèvres. J'ai essayé plusieurs traitements, parmi lesquels une pommade pour bébé. Sans succès. C'est douloureux et peu esthétique.»

Monique, Ollon (VD), 68 ans



**Stéphane Bardy,**  
pharmacien  
responsable

**CAPITOLE**  
PHARMACIE • APOTHEQUE  
GLAND

La chronicité des lésions de Monique et leur résistance aux traitements justifient impérativement une consultation médicale qui permettra de confirmer le diagnostic. Ces symptômes évoquent néanmoins une perlèche infectieuse.

Les agents infectieux sont le plus souvent, soit d'origine mycosique (*candida albicans*), soit

d'origine bactérienne. Dans le premier cas, une crème antifongique est indiquée et dans le second cas, on aura recours à une crème antibiotique.

Quelles sont les causes probables d'un tel désagrément? Un appareil dentaire mal adapté ou mal nettoyé peut être à l'origine des traumatismes ayant provoqué des lésions favorables à la pénétration des germes. Des carences en fer et vitamines B peuvent également s'avérer des facteurs favorisants. Une supplémentation peut être envisagée selon les cas. De plus, les antibiotiques en modifiant la flore buccale, et les corticoïdes par leur action immunosuppressive peuvent aussi être responsables d'une perlèche infectieuse.

## Aussi des solutions naturelles

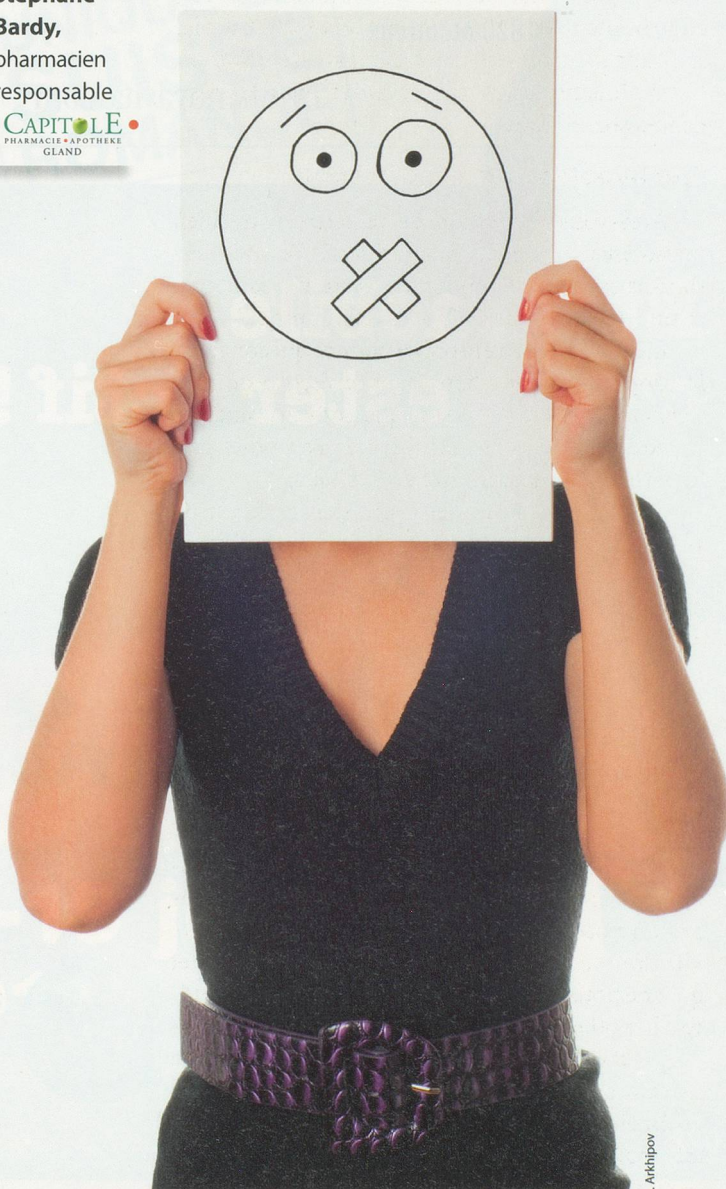
Des solutions alternatives aux traitements médicaux (antibiotiques et antifongiques) existent, mais elles sont réservées à des atteintes légères et récentes. Par ailleurs, elles ne donnent pas toujours des résultats très probants.

Dans le cas de fissures modérées des lèvres, un premier traitement peut être initié avec l'application de crèmes à double action antibactérienne et réparatrice. Citons, par exemple, Cicalfate® d'Avène ou Cicaplast® de La Roche Posay.

Parmi les thérapies naturelles, certaines huiles essentielles sont pourvues de remarquables propriétés antibactériennes et antifongiques. C'est le cas des huiles essentielles de tea tree (*Melaleuca alternifolia*), de laurier noble (*Laurus nobilis*), de palmarosa (*Cymbopogon martinii*), de thym vulgaire à thujanol (*Thymus vulgaris thuyanol*) ou de géranium rosat (*Pelargonium asperum*).

Une ou plusieurs de ces huiles peuvent être mélangées à une concentration de 5% à un excipient gras, type vaseline, et appliquées trois fois par jour aux commissures des lèvres. N'hésitez pas, surtout, à demander conseil à votre pharmacien sur les contre-indications éventuelles et les précautions d'emploi.

En homéopathie, Condurango est la souche de choix dans le traitement de la perlèche. Bonne guérison!



E. Arkhipov

**NOVA VITA**  
Residenz Montreux

Nova Vita, la première résidence bilingue (fr./all.) pour seniors offre une nouvelle forme de vie sous le signe de l'indépendance et de la sécurité. Nous proposons également des séjours de convalescence et de vacances.

**Appelez-nous ! Nous vous soumettrons une offre personnalisée.**

**Tél. 021 / 965 90 90**

*Une nouvelle vie au cœur de Montreux !*

Nova Vita Residenz Montreux • Place de la Paix • CP 256 • CH-1820 Montreux  
Fax 021 / 965 99 99 • montreux@novavita.com

[www.novavita.com](http://www.novavita.com)

- marché
- cadeau Noémie
- coiffeur
- déjeuner Jeanne
- RV copines
- bridge
- ...

**Etre mobile,  
c'est rester actif !**



Wattworld ISP SA – Ch de Villars 39, Genève – 022 796 43 43 – [www.wattworld.ch](http://www.wattworld.ch)

**WattWorld**

**Spécialiste en mobilité**



Tonifier ses muscles sans mettre à mal ses articulations: la marche constitue un réel bienfait physique. Sans oublier une dimension sociale lorsqu'on la pratique en groupe.

## SUR LES CHEMINS du partage et de la sagesse

Les balades représentent pour Pro Senectute l'activité estivale plébiscitée par les seniors. Plusieurs types de marches encadrées leur sont d'ailleurs proposés. En route, sur les traces de ces activités vagabondes.

Les adeptes de randonnées ne courent pas derrière des chimères, mais prennent le temps d'avancer à leur rythme vers de petits instants d'un bonheur bien réel. Ils y soignent leur corps – puisque leurs foulées leur permettent de tonifier leurs muscles tout en préservant leurs articulations – mais aussi leur esprit. Au gré des pas, ils communiquent avec la nature, avec leurs compagnons de route, ou tout simplement avec eux-mêmes. Il y a indéniablement dans la marche une forme de sagesse, une dimension méditative.

Pas étonnant donc que les aînés répondent «présents» aux offres romandes de randonnées proposées par Pro Senectute. «De manière générale, on constate depuis une dizaine d'années une augmentation du nombre de personnes qui prennent part à nos différents modules de marche», précise d'emblée Martine Schultheiss, responsable sport de Pro Senectute Fribourg.

### Plusieurs façons de se balader

Il faut dire que la section fribourgeoise de cette organisa-

tion professionnelle au service des personnes âgées déroule une palette de marches particulièrement variée. A commencer par les balades dites conviviales, où la rencontre amicale en plein air prend le pas sur la distance et difficulté du parcours (1 à 2 heures sur terrain plat). Il y a ensuite des randonnées de 3 à 4 heures, volontairement très accessibles. «C'est notre activité *outdoor* qui rencontre le plus grand succès. Au quotidien, beaucoup d'aînés marchent seuls ou avec des amis, mais la possibilité de se retrouver au sein de grands groupes



de 25 à 30 personnes, encadrés par des moniteurs, offre une dimension sociale très appréciée des 60-80 ans. Et à la fin, ils vont habituellement boire un verre. Certaines de ces randonnées ont aussi lieu en hiver, sous la neige», souligne Martine Schultheiss. A l'inverse, les randonnées d'une journée dans les Préalpes, plus physiques et sélectives (avec une dénivellation de 400 à 700 mètres) peinent de plus en plus à trouver leur public. «Les nouveaux seniors (*ndlr: les 60-70 ans,*) semblent préférer pratiquer ces sentiers entre amis lors de vacances de marche», souligne la responsable sport.

## Entre nordic walking et chemin de Compostelle

Autre activité proposée: le nordic walking, où l'on pro-

gresse bâtons en mains lors de séances d'environ 1h30. Il «renforce la tonicité générale de toutes les chaînes musculaires du corps, développe la coordination des mouvements, contribue à la fortification des os et à la prévention des maux de dos».

L'ultime invitation fribourgeoise à la marche se déroule sur 7 jours, en mai. Elle consiste à accomplir une partie du chemin de Compostelle, à raison de 4 à 7 heures de marche par jour. «Nous ne prenons qu'une dizaine de personnes, mais la demande est énorme», souligne Martine Schultheiss. Avis aux amateurs, réservez déjà votre place pour l'an prochain!

Frédéric Rein



### 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

## Opération séduction des moins de 60 ans

La première édition du salon Questions d'âge ouvrira ses portes à Bulle du 17 au 19 juin 2011. Unique en Suisse romande, cette manifestation dédiée aux Romands de plus de 50 ans – qui «aspire à devenir la plateforme annuelle incontournable alliant échanges, conseils et informations utiles, rencontres et présentation des meilleurs produits et services» – représente aussi une occasion rêvée pour Pro Senectute Fribourg, qui y tiendra un stand, de faire les yeux doux aux futurs retraités. «De casser l'image parfois un peu vieillotte que l'on nous associe et d'aller à la rencontre des moins de 60 ans, explique Jean-Marc Groppo, directeur de Pro Senectute Fribourg. Nous sommes convaincus que beaucoup d'entre eux prendraient volontiers part à des activités, notamment sportives, comme de la gym dynamique, dont il y aura une démonstration au salon Questions d'âge.» Jean-Marc Groppo ne cache pas non plus son intention de créer prochainement une «sous-marque» dédiée aux 50 à 60 ans. Elle aura sa propre identité, mais sera gérée par Pro Senectute Fribourg.

Les plus de 60 ans ne seront pas pour autant oubliés au salon Questions d'âge. Ils seront même «testés», afin de savoir si de nouveaux cours, d'œnologie ou de maniement de l'iPad par exemple, sont dignes de figurer dans le futur programme des activités proposées.

**Plus d'informations sur le salon Questions d'âge avec [www.questionsdage.ch](http://www.questionsdage.ch)**

# Comment lutter CONTRE LES COMPLEXES?

«J'ai été opérée d'un cancer du sein voilà cinq ans et depuis je n'ai plus de désir pour mon mari car j'ai peur de me montrer nue, je me sens moche et ne

me perçois plus comme une femme. Mon mari est soutenant, mais j'imagine que sa patience aura des limites.»

**Claire, Bulle (FR), 61 ans**



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

Chère Claire,

Le cancer du sein est une maladie qui touche souvent au sentiment de féminité car le sein revêt une valeur affective, psychique et sexuelle importante. En fonction de l'atteinte, les médecins doivent parfois effectuer une ablation du sein puis une reconstruction mammaire (ce qui n'empêche pas qu'il y a un deuil à faire de son propre sein). Un diagnostic de cancer pose la question de la vie, et par conséquent de la mort, même si beaucoup de cancers peuvent être traités. La sexualité étant un élan de vie, certaines personnes éprouvent un regain de désir sexuel, comme pour conjurer le sort, alors que d'autres au contraire le perdent. De plus, certains traitements du cancer demandent à ce que la femme soit mise en ménopause anticipée afin d'éviter toute récurrence, ce qui fait perdre le désir sexuel aux femmes, dont le désir s'appuyait surtout sur les signaux hormonaux liés au cycle menstruel.

Vous semblez être tirée d'affaire puisque cela fait cinq ans que cela a eu lieu et c'est une bonne nouvelle. Votre énergie peut à nouveau se centrer sur l'avenir et dans le fait de renouer physiquement avec votre mari. C'est peut-être l'occasion de vous redécouvrir l'un l'autre d'une autre façon, comme si c'était la première fois.

## Se souvenir des bons moments

Prenez le temps avec vous-même pour vous réapproprier votre corps avec un regard nouveau qui se centre sur ce que vous appréciez, un regard qui joue avec la façon dont vous vous montrez pour vous faire voir sous votre «meilleur profil». Vous avez à remplacer votre regard jugeant («je suis moche», «quand je me regarde, je me désole») par un regard bienveillant («quand je me regarde, je me console», «tu n'es pas si mal!»). Jouez à faire des petites pulsations avec votre périnée afin de réveiller aussi cette partie de votre corps, accompagnez-le de mouvements de bascule du bassin. Si par le passé vous saviez vous donner du plaisir par vous-même, reprenez cette activité en y associant le désir de le vivre avec votre homme. Souvenez-vous des bons moments que vous avez vécus ensemble dans votre sexualité. Lorsque nous avons une mauvaise image de notre corps, que ce

soit parce qu'on a pris du poids ou changé physiquement, qu'on a des cicatrices ou subi l'ablation d'un sein, nous avons tendance à nous cacher. Or, ça diminue la confiance en soi et ça enlève à l'autre la possibilité de nous montrer son amour à travers l'expression de son désir. Regardez-vous à travers les yeux de votre mari, rappelez-vous ce qu'il aime chez vous, demandez-lui, écoutez-le et ne minimisez pas ce qu'il dit.

## Etablir des stratégies

Vous avez de la peine à vous montrer nue, peut-être que vous pouvez jouer avec des chemises de nuit qui suggèrent vos formes sans forcément les montrer ouvertement. Vous pouvez aussi utiliser des lumières tamisées et créer ainsi des ambiances intimes. Toutes ces stratégies externes vous permettent de créer un cadre romantique ou sensuel pour vous mettre en appétit. Rappelez-vous: le meilleur antidote contre la peur (ou la honte), c'est de faire ce qui nous fait peur et de voir que ça va quand même!

