

# Fiches pratiques

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

Objektyp: **Appendix**

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

Band (Jahr): - **(2012)**

Heft 40

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.



41

## VOTRE ARGENT

Succession:  
une procédure  
automatique

# Généralions *Plus*

## Fiches pratiques



### CONSOMMATION

Gare aux courtiers  
non agréés en  
assurance maladie! 40

### SANTÉ

Comment combattre  
les hémorroïdes? 43

### PRO SENECTUTE

Cinq livres pour  
rassembler  
les générations 47



44

### TECHNOLOGIE

Notre lexique  
pour les nuls

49

### SEXUALITÉ

Une dynamique  
à retrouver



Scott Maxwell / LuMaxArt

### 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

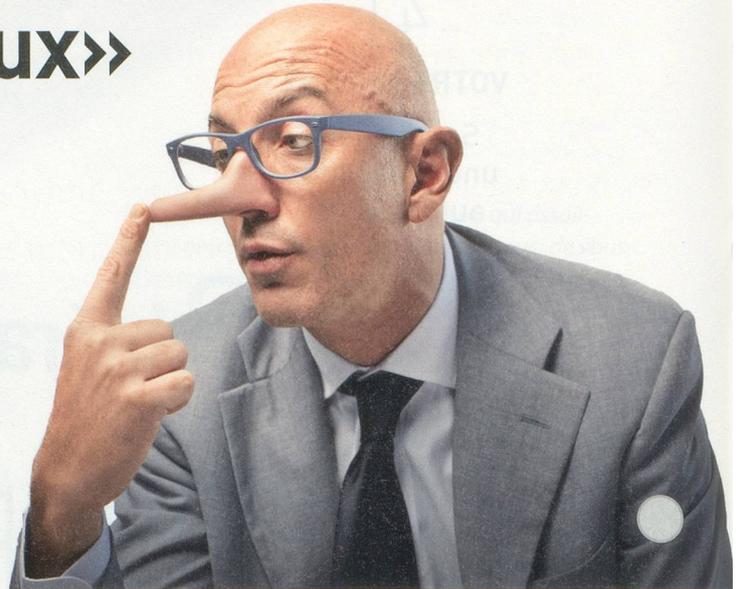
**TOUTES LES FICHES PRATIQUES**  
sur [www.generationsplus.ch](http://www.generationsplus.ch)  
rubrique fiches pratiques

# Contrat d'assurance maladie

## Gare aux «faux» courtiers!

«Nous sommes souvent contactés par des inconnus pour changer les polices d'assurance des enfants ou les nôtres. Il n'en a jamais été question. Elles n'arrivent pas à échéance, mais ils connaissent les noms et les numéros d'affiliés.»

Nadine, Genève



**Valérie Muster**  
Juriste,  
Fédération romande des consommateurs

Très souvent, les caisses maladie externalisent les activités de démarchage de nouveaux clients et de fidélisation de ceux déjà existant. C'est la raison pour laquelle vous vous trouvez mis en relation avec des sociétés ou des individus qui vous sont de prime abord inconnus, mais pour qui vous ne l'êtes pas! Ceux-ci essayeront de décrocher un rendez-vous soit pour étoffer, soit pour renouveler votre portefeuille qui arrive «bientôt» à échéance.

Il faut savoir qu'à chaque renouvellement ou nouveau contrat, ces intermédiaires touchent des commissions proportionnelles à la durée. Si vous vérifiez les documents signés au moment de la conclusion du contrat initial, vous vous aper-

cevrez que vous avez donné votre accord à cette pratique, ce qui rend la démarche légale. Il arrive cependant de plus en plus fréquemment que ce soit des «faux» courtiers qui vous appellent. Leur but: revendre le rendez-vous obtenu à des courtiers officiels.

Seuls les intermédiaires d'assurance (qu'on appelle courtiers lorsqu'ils ne sont pas liés à une caisse) proposant des assurances complémentaires doivent être obligatoirement inscrits au registre central des intermédiaires auprès de la FINMA, consultable sous [www.vermittleraufsicht.ch/](http://www.vermittleraufsicht.ch/). Pour ceux vendant des assurances de base, il n'y a aucun contrôle! Bien que l'activité d'intermédiaires ne soit pas illégale, la manière

dont ils l'exercent peut l'être, notamment si le démarchage est fait par téléphone, puisque, à de rares exceptions, vous n'êtes plus censés être appelés pour la base. C'est pareil pour les complémentaires, sauf si vous n'avez pas mis l'astérisque ou que vous êtes déjà client/assuré.

Cette limitation récente du démarchage par téléphone n'empêche nullement les caisses ou les intermédiaires de vous contacter par d'autres biais: concours, courriers, stand dans des centres commerciaux, flyers ou collaboration avec des sociétés auprès de qui vous êtes déjà client, sont autant de moyens pour entrer dans votre salon.

Tous nos conseils pour économiser sur ses primes maladie sous [www.frc.ch/primes2013](http://www.frc.ch/primes2013).



## 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](mailto:info@frc.ch) avec vos coordonnées et la mention «offre *Généralions Plus*».

# Succession: que se passera-t-il après mon décès?

«Un héritier doit-il demander l'ouverture de la procédure ou est-ce que celle-ci démarre automatiquement?»

Robert, Nyon (VD)



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

Une succession s'ouvre lors du décès de la personne, sans qu'aucun acte juridique ou manifestation de volonté des héritiers soit nécessaire. En d'autres termes, ces derniers sont héritiers dès le jour du décès, même s'ils ne le savent pas encore.

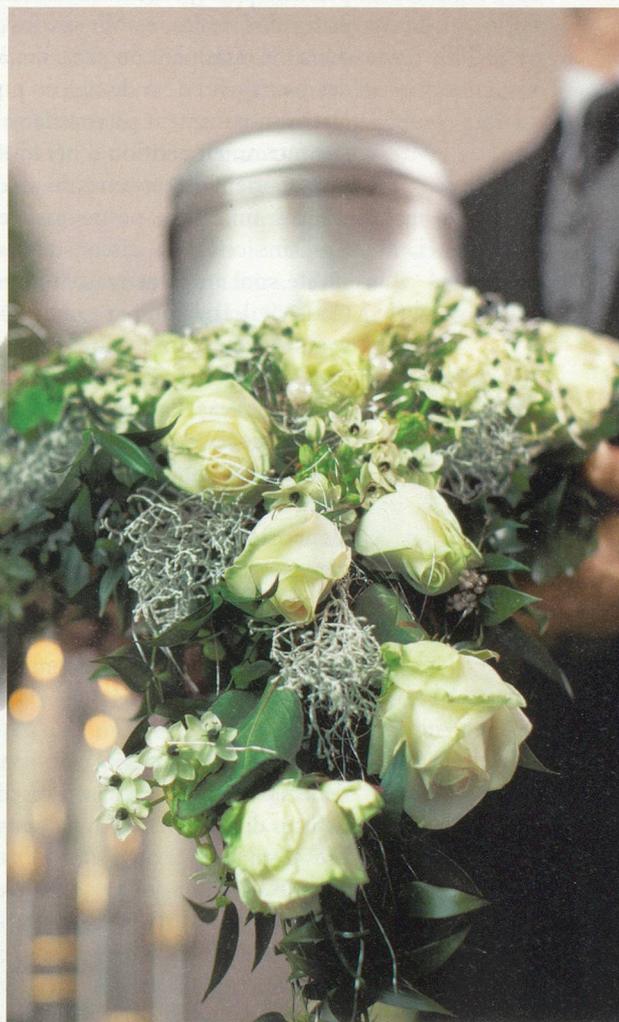
Ce moment est important, car il détermine qui sont les successeurs et quels sont les biens rattachés à la succession. Il définit également le cercle des personnes qui remplacent le défunt dans certaines relations juridiques. Pour ce qui concerne les établissements bancaires, les héritiers remplacent, dès le jour du décès, le défunt dans la relation avec la ou les banques auprès desquelles ce dernier avait des comptes, des dépôts-titres ou un coffre, par exemple. Celui qui émet des prétentions dans le cadre d'une succession doit notamment prouver que la personne en question est bien décédée, généralement en présentant un acte de décès.

## OUVERTURE DE LA SUCCESSION

La succession s'ouvre à un seul endroit pour l'ensemble des biens du défunt (art. 538 CC). Le principe de l'unité de la succession comporte néanmoins des exceptions en cas de succession internationale (par exemple lorsqu'une personne détient des biens à l'étranger).

Le règlement de la succession est généralement régi par le droit civil de l'Etat du dernier domicile; c'est donc ce droit qui déterminera quel pays est compétent. Selon les législations, le pays de résidence s'occupe de la succession dans son ensemble ou seulement pour ce qui concerne les biens se trouvant sur son territoire. Des règles différentes peuvent être prévues dans des conventions bilatérales.

Lorsque le pays de domicile ne s'occupe pas de régler la succession, ce sont les autorités suisses du lieu d'origine du défunt qui s'en chargent. Un Suisse ayant eu son dernier domicile à l'étranger peut toutefois, par testament ou pacte successoral, soumettre au droit suisse l'ensemble de sa succession ou la part de celle-ci se trouvant en Suisse, le pays de domicile conservant la possibilité de revendiquer une compétence exclusive pour les



Kzenon

biens situés sur son territoire (art. 87 al. 2 de la loi fédérale sur le droit international privé LDIP).

Les couples établis à l'étranger sont soumis au droit international privé de leur pays de domicile. C'est lui qui détermine pour l'essentiel quel est le droit applicable et quels sont les aménagements possibles. La législation étrangère peut donc intervenir sur des dispositions légales suisses qui deviendront caduques. Certains pays ne reconnaissent pas, par exemple, les régimes matrimoniaux tels qu'appliqués en Suisse. Ils peuvent supprimer leurs effets, générant un impact sérieux

pour le conjoint survivant en cas de décès. D'autres pays, comme le Royaume-Uni, ne connaissent pas le principe des réserves, soit la part qui doit revenir au minimum aux héritiers légaux réservataires dans le droit suisse. Il est dès lors très important de revoir ses dispositions testamentaires et de les adapter en fonction de la législation de son lieu de domicile et des conventions conclues avec la Suisse.

## Mesures de sûreté

Les autorités du dernier domicile sont compétentes pour prendre des mesures de sûreté (apporter des scellés, établir un inventaire des biens, ouvrir le testament ou procéder à l'administration des biens). Il en va de même pour les actions en justice, notamment pour se faire reconnaître héritier (action en pétition d'hérédité), pour invalider un testament ou certaines de ses dispositions, pour recevoir un legs ou pour constater un droit.

Dans certaines circonstances, les mesures de sûreté sont impératives selon les dispositions du Code civil. Il s'agit, par exemple, de dresser un inventaire lorsqu'un héritier est (ou doit être placé) sous tutelle, lorsqu'il est absent ou encore à sa demande. En cas d'absence ou si tous les héritiers ne sont pas connus, l'autorité compétente ordonne l'administration officielle de la succession, afin d'en conserver la substance. L'autorité désigne alors un administrateur qui aura pour mission de gérer les avoirs (assurer l'entretien des biens, placer les actifs, payer les dettes). Aussi longtemps qu'il existe une administration d'office, les pouvoirs de l'exécuteur testamentaire sont suspendus.

## OUVERTURE DU TESTAMENT

Si un testament a été établi par le *de cuius* (celui de la succession duquel on discute, autrement dit le futur défunt), il doit avoir pensé à le déposer auprès d'un notaire ou d'une personne de confiance, afin de s'assurer que ses dernières volontés soient connues. L'ouverture du testament signifie pour les héritiers la connaissance des dernières volontés du défunt, mais aussi d'éventuels héritiers institués par le *de cuius*, sachant que les héritiers réservataires ont automatiquement droit à une part de la succession (la réserve), le *de cuius* pouvant disposer de la quotité disponible en faveur des personnes de son choix.

La loi prévoit que celui qui détient ou découvre un testament a l'obligation de le remettre à l'autorité du dernier domicile du défunt, qui sera seule compétente pour son ouverture. Des exceptions sont malgré tout admissibles lorsque trois conditions sont remplies: tous les intéressés sont présents à l'ouverture du testament, la procédure est conforme au droit suisse et elle n'est pas contestée. L'autorité compétente ouvre le testament dans le mois qui suit sa remise. Elle convoque les héritiers

légaux et institués connus et l'exécuteur testamentaire, le cas échéant. Les légataires ne sont pas convoqués.

Depuis l'ouverture du testament court un délai de 10 ans pour agir en nullité ou en réduction. Par la première action, la personne concernée conteste le testament et son contenu, alors que par la seconde, elle remet en cause la répartition des avoirs, en particulier lors du non-respect des réserves héréditaires.

## Délai de répudiation

Le testament ouvert, l'autorité compétente doit prendre contact avec les personnes désignées pour les informer de leur statut d'héritiers. Elles reçoivent la copie des clauses testamentaires qui les concernent.

Pour les héritiers dont on ne connaît pas l'adresse, il est prévu de les avertir de leur statut d'héritiers par la voie d'un journal officiel (la *Feuille des avis officiels* dans le canton de Vaud). La communication aux héritiers est un moment capital, car elle marque le début du délai de répudiation. A noter que ce délai court dès le décès pour les héritiers légaux, à moins qu'ils ne démontrent qu'ils ont eu connaissance plus tard de leur qualité d'héritiers. C'est aussi le début du délai de 10 ans du légataire pour intenter une éventuelle action en délivrance du legs. Les héritiers légaux peuvent contester la désignation des héritiers institués dans un délai d'un mois dès la communication de la qualité d'héritiers. Si une telle contestation n'a pas eu lieu, les héritiers peuvent demander la délivrance d'un certificat d'héritiers.

## Certificat d'héritier

Le certificat d'héritier est un document officiel qui atteste de la qualité d'héritier. Il est établi à la demande des intéressés qui en supportent le coût. Ce document permet aux héritiers mentionnés de demander, entre autres, à un établissement bancaire de leur remettre les avoirs du défunt. La banque demandera à tous les héritiers mentionnés dans le certificat de donner leur accord pour la délivrance des avoirs. A noter que si l'accord de tous est requis pour la délivrance des biens, le droit à l'information est individuel pour chaque héritier. Sous des appellations différentes, chaque pays délivre aux héritiers ou à l'exécuteur testamentaire un document dont le rôle est analogue. Celui qui délivre des biens aux héritiers est protégé dès lors où il est de bonne foi, même si le certificat d'héritiers se révèle incomplet ou erroné.

On ne le répètera jamais assez: préparer sa succession permet non seulement de faire respecter ses volontés, mais est aussi un gage que celles-ci s'accomplissent dans les meilleures conditions, pour ne pas ajouter des conflits d'ordre financier à la période de deuil.

# Hémorroïdes: douloureuses mais facilement curables

«Je souffre régulièrement de problèmes hémorroïdaires. Est-il possible de les prévenir et, si oui, de quelle manière?»

Jean-Luc, Grand-Lancy (GE)



**Régis Petitjean**  
Pharmacien  
Tavil-Chatton  
Morges  
BENU Apotheke

Rappelons tout d'abord que la maladie hémorroïdaire est une inflammation interne ou externe du réseau vasculaire anal. Elle s'accompagne d'une dilatation anormale des veines hémorroïdaires, due à une augmentation locale de la pression sanguine. Fréquente lors de constipation, pendant la grossesse et chez les plus de 50 ans, elle concerne 50 % de la population, au moins une fois au cours de sa vie. Quant à sa guérison, elle nécessite une à deux semaines.

## Alcool, épices et facteur génétique

Hormis la grossesse, l'accouchement et la période préménstruelle, les troubles du transit – constipation et diarrhée – sont souvent à l'origine d'une crise. Les agents irritants, tels que laxatifs, suppositoires et lavements pratiqués de façon abusive – sont à proscrire, comme l'alcool, le thé, le café, les sodas, le gibier, les épices et... le port de charges lourdes. Il existerait aussi une explication génétique à la prédisposition aux problèmes hémorroïdaires.

## Un, deux, trois: bougez!

Combattre l'excès de poids et éviter la position assise prolongée contribuent à prévenir une crise. Marche, gymnastique et natation sont à adapter en fonction de la douleur. Même sans souffrir de constipation, il est indiqué de ramollir les selles, en adoptant une alimentation riche en vitamine C et en fibres, à base de légumes,

fruits frais ou fruits secs. D'autres règles s'imposent, comme:

- Boire suffisamment d'eau (1,5 à 2 l par jour) en préférant les eaux fortement minéralisées (Contrex, Hépar).
- Réduire les risques d'irritation en privilégiant un papier toilette doux.
- Renoncer aux sous-vêtements serrés et synthétiques.
- Ne pas prendre de bains chauds, la chaleur accentue la vasodilatation.

## Et si le mal est déjà là?

Il est déconseillé de prendre de l'aspirine, en raison du risque de saignement. En revanche, une toilette méticuleuse après être allé à la selle et plusieurs bains de siège quotidiens sont efficaces. Des suppositoires et des crèmes anti-hémorroïdaires, à mettre de préférence après les selles, calment la douleur, ainsi que

l'application d'un bâtonnet anal, préalablement refroidi au congélateur. Vous pouvez utiliser en complément des veinotoniques et/ou des antalgiques anti-inflammatoires.

Plusieurs solutions homéopathiques existent sur le marché. Dès le début de la crise hémorroïdaire, l'*Aesculus hippocastanum 5CH* ou *Aesculus* composé soulage.

Selon les symptômes, votre pharmacien vous conseillera de l'*Aesculus*, de l'*Hamamelis*, du *Nux vomica*, du *Ratanhia 5CH* ou du *Lycopodium 7CH* en cas de saignements. Le *Sulfur* est réservé aux cas chroniques. Ces substances sont aussi proposées sous forme de pommade ou de suppositoires.

Mais n'hésitez pas à consulter votre médecin si les saignements deviennent fréquents, abondants ou rouge foncé.



# Nouvelles technologies

## Vite, un dictionnaire!

Systeme Androïd, iPhone 5, prise HDMI: les médias foisonnent de ces termes désignant les derniers-nés de la technologie. Voici notre lexique 1<sup>ère</sup> partie.

### A

**APPLE** Géant américain de l'informatique créé par Steve Jobs et Steve Wozniak. Son logo, une pomme, est visible sur des ordinateurs, des tablettes électroniques et des téléphones portables.

**ANDROÏD** Ensemble de programmes informatiques qui permet d'exploiter des fonctions, telles qu'agenda, courrier électronique, cartographie ou encore la météo sur des téléphones portables et des tablettes.

**APPLICATION** Programme informatique qu'on peut télécharger (importer) depuis un téléphone, une tablette ou un ordinateur. Certains sont payants, d'autres gratuits. On peut ainsi accéder rapidement aux sites internet de journaux, à des jeux, à des services proposant des recettes de cuisine, etc.

**ANTIVIRUS** Gratuit ou payant, il protège votre ordinateur des virus venus d'internet. Indispensable.

### B

**BOGUE** ou **BUG** Défaut dans la conception d'un programme informatique qui crée des dysfonctionnements minimes, comme le blocage d'un ordinateur, ou graves,

comme l'explosion de la fusée Ariane.

**BLOG** Site internet personnel, facile à créer. On y partage ses humeurs, ses opinions et ses passions avec des centaines de personnes.

### C

**CONSOLE DE JEU** Appareil pour jouer soit sur l'écran de la télévision, soit sur celui de la console.

**CLÉ USB** Petit dispositif de stockage de données, de la taille d'un paquet de chewing-gums. Elle se branche sur l'ordinateur, afin d'enregistrer des documents, photos, ou films transférables dans un autre appareil.

**COURRIER ÉLECTRONIQUE** Dit aussi mail ou courriel. De nombreux prestataires vous proposent gratuitement une adresse, afin de recevoir et d'envoyer des messages à vos connaissances ou relations professionnelles.

### D

**DISQUE EXTERNE** Mémoire sous forme de boîtier permettant de stocker ou de sauvegarder les données d'un ordinateur.

### E

**E-BOOKS** Livres numériques qui peuvent se lire sur ordinateur, sur tablettes ou simples liseuses électroniques.

### F

**FACEBOOK** Réseau social sur internet avec des centaines de millions de personnes possédant un compte gratuit. Chacun y crée sa propre communauté avec ses amis et connaissances et peut ainsi échanger des messages, des photos.

### G

**GOOGLE** L'un des principaux moteurs de recherche sur internet. Gratuit, il suffit de s'y connecter et de taper l'objet de sa recherche.

### H

**HDMI** L'abréviation en anglais d'Interface Multimedia Haute Définition. Cette connectique remplace la bonne vieille prise Péritel qui liait par exemple votre téléviseur à votre enregistreur vidéo ou lecteur DVD. Les prises HDMI permettent de véhiculer le son et l'image en haute définition sans perturbation ou atténuation du signal.

# Vous aurez parfois envie d'un deuxième avis médical.

Les assurés en division privée et demi-privée ont chez nous l'accès direct aux spécialistes de renom et bénéficient, si besoin est, d'un deuxième avis médical d'expert. Nous sommes là pour vous conseiller sans engagement: **043 340 90 24.**



N'hésitez pas: scannez le code QR et demandez une offre.

**Helsano**  
Un souci en moins

## Faites le plein d'oxygène...

**NENDAZ**  
4 VALLÉES 

**Ski, randonnées, soleil et ressourcement...  
Tout pour un séjour inoubliable. Notre offre :**

- ✓ Du dimanche au mercredi (3 nuits)
- ✓ Logement à l'hôtel\*\* Le Déserteur
- ✓ ½ pension
- ✓ Accompagnement par des animateurs sportifs diplômés
- ✓ Remontées mécaniques
- ✓ Au programme: ski, randonnée, raclette, dégustation de vins et soirée dansante

**CHF 499.-/pers. T**

Je m'inscris (nous nous inscrivons) pour la semaine suivant  
 du 06.01 au 09.01.2013     du 13.01 au 16.01.2013

Veuillez réserver pour  personnes     Chambre simple  
 Chambre double

Nom  Prénom

Adresse

Code postal/ville

Bulletin à renvoyer à: Cap Seniors Aventure,  
Route du Tonkin 2, 1870 Monthey. Renseignement:  
info@cap-senior.ch, 024 472 10 05, www.cap-senior.ch



## COMME VOUS, NOUS TENONS À VOTRE SANTÉ



POUR VOUS

LIVRAISONS  
À DOMICILE

GRATUITES



### FIDELITY CARD, POURQUOI EN AVOIR UNE?

#### PARCE QUE:

1. Fidelity Card est gratuite
  2. Après 10 achats, vous recevez de l'argent comptant
  3. Fidelity Card est valable dans toutes les pharmacies BENU
- Alors n'attendez plus! Renseignez-vous auprès de notre personnel.

### PESEZ ET ALLAITEZ VOTRE BÉBÉ DANS LE CALME

Un espace «mère - enfant» est à votre disposition dans la plupart de nos pharmacies

### CONSEILS PHARMACEUTIQUES ET SUIVIS THÉRAPEUTIQUES

### UNE APPLICATION GRATUITE DE VOS PHARMACIES BENU POUR VOTRE IPHONE, IPAD OU ANDROÏD



Available on the  
App Store

### VOS MÉDICAMENTS EN 1 CLIC-CLAC!

Prenez une photo de votre ordonnance avec votre iPhone, iPad ou Android et envoyez-la en toute confidentialité à votre pharmacie BENU.



# La lecture, merveilleux lien entre générations

Avec cinq nouveaux ouvrages en compétition, le Prix Chronos 2013 est lancé! Primé par un jury de seniors et de juniors, l'auteur du meilleur texte sera récompensé en mai prochain, au Salon du Livre à Genève.



Alexander Trinitatov

Un départ en fanfare, Ferdinand et ses micropouvoirs, La montagne aux trois grottes, Une grand-mère d'occasion et Sako: ce sont ces cinq ouvrages que les jurés seniors et enfants

doivent départager cette année, à l'occasion du 17<sup>e</sup> Prix Chronos. «Le but de ce concours est de favoriser les échanges entre élèves et personnes âgées, souligne Sylvie Fiaux, nouvelle

coordinatrice du Prix Chronos à Pro Senectute Suisse. En effet, si les seniors ont une idée de la jeunesse, pour l'avoir vécue, l'inverse n'est pas vrai! Nous mettons volontiers en contact



les deux jurys géographiquement les plus proches, afin qu'ils puissent organiser des rencontres entre eux.»

## Aimer les enfants et la lecture

Et l'idée séduit les jeunes comme les lecteurs aînés. A commencer par Nicole Jallard, de Choëx (VS): «Je suis retraitée et j'ai découvert ce prix, grâce à *Généralisations Plus*. J'adore lire et je m'y suis inscrite comme juré, j'ai lu les cinq livres sélectionnés et à la demande d'un enseignant, je me suis rendue un après-midi dans une classe. L'échange avec les élèves s'est avéré très fructueux!» Agée de 70 ans, l'ancienne institutrice ajoute en riant: «Bien sûr, l'ouvrage que j'avais choisi n'était pas le même que le leur. On n'a pas les mêmes goûts et c'est normal!»

L'engagement de la Valaisanne ne s'arrête pas là. Le plaisir étant partagé, elle a donc enchaîné les visites aux élèves, malgré la soixantaine de kilomètres qui sépare son domicile du collège de Granges. Et c'est ce printemps à Genève, au Salon du Livre, où elle a participé aux saynètes jouées par les écoliers, que son voyage littéraire a pris fin, avec la remise du prix à l'auteur. «J'ai trouvé intéressant cet échange entre des ados de onze ou douze ans et nous. Ils ont été vraiment sympas.» Et Nicole sait de quoi elle parle, puisqu'elle a le bonheur d'être... onze fois grand-maman!

## Et les jeunes, dans tout ça?

Eux aussi ont gardé un excellent souvenir de leur visiteuse, à l'image de Pierre-Marie Epiney, leur enseignant.

Fidèle au Prix Chronos depuis six ans déjà, il prépare systématiquement un questionnaire détaillé sur chaque sélection, repris ensuite par ses homologues romands qui participent. Car au-delà de l'aspect ludique et intergénérationnel, le concours est un véritable trésor éducatif. «Je leur fais d'abord lire les livres de l'année précédente, puis ceux du présent concours, explique l'instituteur. Au total, cela représentait 750 pages l'an passé. Pour ceux qui n'aiment pas la lecture, cela fait beaucoup!»

Analyse des personnages, puis critique écrite et personnelle: les jurés juniors ne chôment pas. La présence d'un senior en classe est l'occasion pour eux d'argumenter en faveur de leur livre préféré. Une véritable approche littéraire qui se conclut par un vote. Ou presque. «Parce que, dès que le livre primé est connu, ajoute Pierre-Marie Epiney, on met en scène quelques extraits. Et le temps est souvent court entre ce moment et la remise du prix, à Genève.»

Alors, l'aventure vous tente? Vous pouvez commencer à lire les cinq sélections à tout moment, mais votre vote doit parvenir au plus tard le 4 mars prochain à Pro Senectute.

**Sandrine Fattebert Karrab**

Informations détaillées et bulletins d'inscription sont disponibles sur [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) ou auprès du bureau romand de Pro Senectute Suisse par courriel ([prix.chronos.fr@pro-senectute.ch](mailto:prix.chronos.fr@pro-senectute.ch)) ou au 021 925 70 15.

## A vos aiguilles!

Et si vos talents de tricoteuse permettaient d'aider des seniors confrontés à une situation financièrement précaire? C'est le but de l'action Tricothon, qui a permis de récolter plus de 40 000 francs de dons l'an passé.

Votre mission: tricoter de petits bonnets qui coifferont les bouteilles de smoothies Innocent. Sur chaque bouteille vendue, 50 centimes seront reversés à Pro Senectute, en faveur des seniors.

Si vous êtes débutante, des modes d'emploi sont à disposition ([info@pro-senectute.ch](mailto:info@pro-senectute.ch), tél. 021 925 70 10 ou téléchargeables sur [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)). Vos mini-chefs-d'œuvre sont à envoyer par la poste d'ici au 1<sup>er</sup> décembre, si possible accompagnés de vos coordonnées et de votre motivation, à: Tricothon, case postale 288, 5430 Wettingen.

### BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263  
2502 Bienne  
e-mail:  
[biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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

# Changer la dynamique pour mieux se retrouver

«J'ai passé ma vie à prendre soin des autres parce que je pensais qu'en les rendant heureux, je serais heureuse. Mais au bout du compte, j'ai l'impression de m'être oubliée et maintenant j'aimerais savoir qui je suis et j'ai peur que cela ne soit pas accepté par mon mari.»

Adeline, 57 ans



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

Chère Adeline,

Vous avez fait preuve de beaucoup de générosité et d'altruisme au profit des êtres qui vous étaient chers et c'est tout à votre honneur. Ce comportement d'effacement de soi est assez fréquent et souvent nous l'avons appris tôt dans l'enfance. Peut-être, enfant, avez-vous observé ou vécu que, dans votre famille d'origine, s'occuper des besoins des autres était le meilleur moyen d'être aimé et accepté ou alors qu'il valait mieux ne pas trop mettre en avant ses propres besoins, car ils pouvaient déranger et vous faire courir le risque de ne pas être aimé.

Il semblerait que vous ayez reproduit ce schéma avec votre mari. C'est une dynamique qui se joue à deux: vous avez cru que si vous le faisiez passer avant vous, il serait heureux, donc vous aussi, et il a probablement cru que vous étiez heureuse ainsi puisque vous ne montriez pas de signes contraires, ce qui le rendait heureux lui aussi. Mais aucun des deux n'a pris le temps de vérifier auprès de l'autre.

## Mêmes partenaires, nouvelle danse

Lorsque l'un des deux partenaires commence à changer cette dynamique, c'est déstabilisant, car il s'agit d'apprendre de nouveaux comportements pour tous les deux. Or, fréquemment, la personne dans

vos situation a tendance à être dans un tout ou rien et dans la croyance qu'il n'y a qu'en se séparant qu'elle arrivera à savoir qui elle est et récupérer ainsi un lien avec ses propres besoins et son identité. Cette croyance est aussi renforcée par le fait que le partenaire n'ayant pas eu en face de lui une personne qui affirmait ses besoins a appris à tout prendre en charge et à décider pour deux.

On n'est pas obligé de tout casser, mais cela demande à tous les deux d'apprendre à être curieux de ces changements et de la manière par laquelle une nouvelle dynamique peut se mettre en place. Dans cette nouvelle danse à deux, vous serez amenée à apprendre à dire non, ceci afin que votre oui soit un vrai oui et pas un oui de complaisance. Dire non, c'est aussi prendre le temps de sentir ce que vous-même souhaitez. Or on sait souvent ce que l'on ne veut pas plutôt que ce que l'on veut. Ce non n'a pas besoin d'être agressif, il peut tout à fait être sympathique et prendre en compte que cela risque de déplaire ou de déranger votre mari et qu'il est aussi légitime que ce soit inconfortable pour lui. C'est important d'avoir cette attitude empathique, car vous lui donnerez ainsi envie de vous encourager sur ce chemin de différenciation.

## Célébrer les différences

Votre mari aura besoin d'apprendre à tolérer le fait de ne pas savoir ou décider tout de suite (rappelez-vous qu'il croyait bien faire en prenant les choses en main), d'être curieux de vous et de vous encourager à faire des activités pour vous. Cela l'invitera lui aussi à se questionner sur ce qui lui fait du bien, car votre mouvement vous amène à passer du «toi et moi nous ne faisons qu'un» à un «nous sommes deux personnes différentes».

Le défi, c'est de célébrer ces différences comme une véritable richesse et d'être en même temps reliés. Autrement dit, il s'agit de trouver un équilibre sain entre une certaine dépendance affective et une certaine indépendance d'action, par exemple en ayant des espaces et des temps communs et d'autres personnels. Pour pouvoir authentiquement être en lien avec quelqu'un, nous avons aussi à être en lien avec nous-mêmes et c'est un apprentissage que l'on peut faire à deux!



Scott Maxwell / LuMaxArt