

Fiches pratiques

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

Objekttyp: **Appendix**

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

Band (Jahr): - **(2014)**

Heft 58

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.



47

VOTRE ARGENT

Payer avec internet,
c'est risqué?

Généralions *Plus*

Fiches pratiques



VOS DROITS

Héritage: d'abord
le conjoint

46

LA RECETTE D'ANNICK

Gratin de fraises
au sabayon

50

PRO SENECTUTE

Coup double
au Prix Chronos

51

SEXUALITÉ

«Mon mari m'a trompée...»

53

TOUTES LES FICHES PRATIQUES
sur www.generations-plus.ch
rubrique fiches pratiques

49

VOTRE PHARMACIEN

Les insomnies, un
cauchemar!



VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

fichespratiques@generations-plus.ch

Généralions Plus

Chemin des Fontenailles 16, 1007 Lausanne

Comment avantager le conjoint survivant?

«Mariés et avec trois enfants, nous aimerions que le conjoint survivant reçoive l'entier de la succession, les enfants devant toucher leur héritage après son décès. Comment faire?»

Blaise, Echallens (VD)



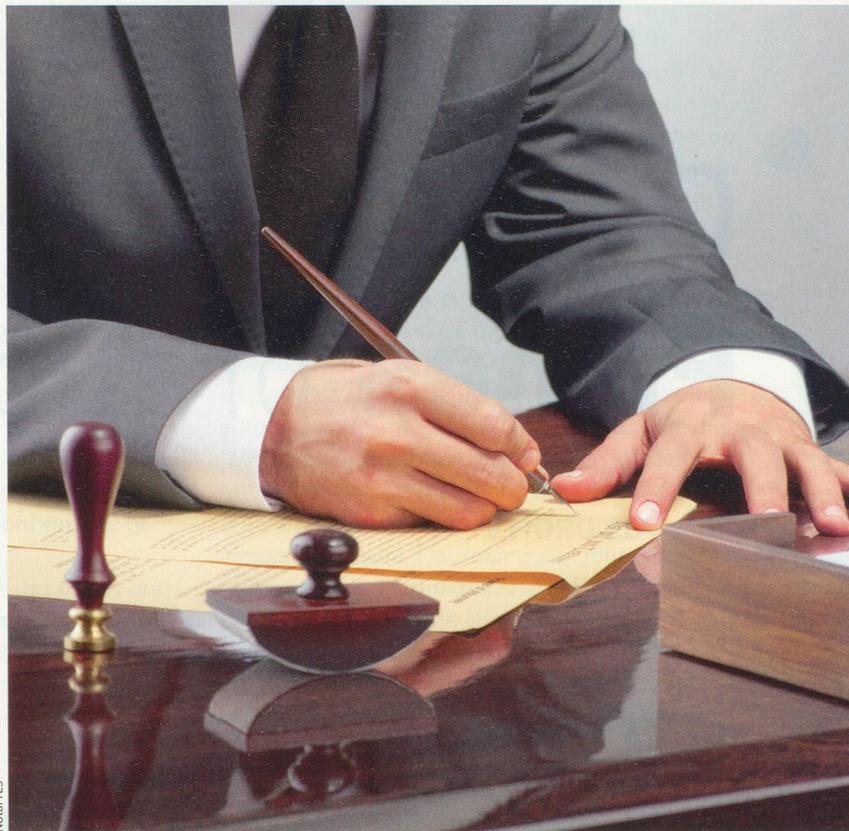
Sylviane Wehrli
Juriste,
ancienne
juge de paix

Pour le droit successoral, il est prévu que, en cas de décès d'une personne mariée, ayant des enfants, le conjoint survivant touche la moitié de la succession et les enfants l'autre moitié. Tous sont des héritiers réservataires, à savoir qu'ils ont la protection de la loi pour réclamer une part, nommée la réserve.

La réserve des enfants est de la moitié de la part légale. Ainsi, après le premier décès d'un parent, les enfants, cohéritiers du conjoint survivant, peuvent obtenir au minimum un quart de la succession, à savoir la moitié de leur part légale, l'autre moitié constituant celle du conjoint survivant.

Les enfants peuvent renoncer à leur part au premier décès d'un des parents en signant devant notaire un pacte successoral prévoyant que l'entier de la succession sera attribué au conjoint survivant et qu'ils toucheront leur part d'héritage après le décès du conjoint survivant. Si les enfants ne veulent pas signer le pacte successoral, ils gardent la possibilité de s'opposer à des dispositions testamentaires ne leur attribuant pas au minimum leur part réservataire.

En ce qui concerne le régime matrimonial légal, les époux disposent de biens propres (biens acquis avant le mariage et succession ou donation reçue durant le mariage) et d'acquêts (revenus propres et autres revenus, tels que salaires, rentes). En cas de décès, les biens propres sont directement partagés selon les règles du droit successoral. La répartition du bénéfice est effectuée



Les enfants peuvent renoncer à leur part au premier décès, en signant un pacte successoral.

uniquement sur les acquêts. La loi prévoit que chaque conjoint, dont le compte d'acquêts est bénéficiaire, donne la moitié de ce bénéfice à son conjoint ou, plus simplement, que les économies du couple sont partagées en deux, une part étant attribuée au conjoint survivant à titre de liquidation du régime matrimonial et l'autre part faisant partie de la succession.

Par contrat de mariage conclu devant notaire, la répartition du bénéfice peut être modifiée. Ainsi,

il est possible de prévoir que les économies du couple seront entièrement attribuées au conjoint survivant en cas de décès, ce qui entraîne que le conjoint survivant reçoit, à titre de liquidation de régime matrimonial, la totalité des biens du défunt, pour autant que celui-ci ne disposait pas de biens propres. La modification de l'attribution du bénéfice conjugal ne change toutefois pas la position juridique des enfants qui restent héritiers, même si la succession ne contient aucun bien à partager.



Ma banque sur internet, c'est risqué?

«Quels sont les dangers de faire mes paiements et autres opérations avec mon ordinateur?»

Marie-France, Neuchâtel



Fabrice Welsch
Directeur
Prévoyance
& conseils
financiers BCV

Quel que soit le canal, le risque zéro n'existe pas. Toutefois, en matière bancaire, le traitement des données par internet, plus communément appelé e-banking, s'est équipé d'un certain nombre de sécurités pour éviter le vol et l'utilisation frauduleuse d'informations. Mais cela ne dispense pas l'utilisateur de faire preuve de prudence et de vigilance, en adoptant un regard critique sur les demandes qui peuvent lui être envoyées et, aussi, d'équiper son ordinateur des protections usuelles contre les actions malfaisantes telles que décrites ci-dessous.

Les virus

Conçus pour se reproduire et infecter votre ordinateur, les virus peuvent avoir une action néfaste ou détruire toutes les données de votre ordinateur. Pour s'en protéger, il y a les antivirus* qui les détectent et les éliminent en grande partie, sans tou-

tefois pouvoir jamais atteindre 100% d'efficacité à tout moment.

Le phishing (ou hameçonnage)

C'est la technique de la pêche aux mots de passe: le client reçoit un courriel semblant provenir de sa banque (adresse, logo, signature, etc.) qui l'informe qu'il doit cliquer sur le lien proposé afin de confirmer certaines informations personnelles. Il est redirigé sur un faux site ressemblant à s'y méprendre à celui de sa banque. Il lui est demandé d'entrer ses données personnelles et confidentielles, comme le numéro d'utilisateur, le mot de passe ou un code d'accès. Cela peut aussi se faire par téléphone!

Ne répondez jamais à ce type de courriels ou de téléphone et ne cliquez pas sur les liens proposés. Passez toujours par le site de votre banque pour vous connecter. Ne communiquez à personne votre mot de passe ou vos codes d'accès, car la banque n'a



pas à les connaître. Lorsque vous vous connectez au site de votre banque, il y a généralement plusieurs contrôles de sécurité pour vous protéger au mieux. A la BCU, par exemple, il y a un numéro d'utilisateur, un mot de passe et un numéro aléatoire transmis par SMS au moment de la demande de connexion. Lorsque vous effectuez des paiements que vous n'avez pas l'habitude de faire ou lorsque le destinataire est nouveau, le système vous demandera, en outre, de valider une fois de plus le paiement.

Le détournement de session

Le détournement de session consiste à intercepter certaines informations techniques au moment de votre connexion sur le site d'e-banking. Lorsque vous vous êtes correctement identifié dans votre système d'e-banking, votre ordinateur est reconnu par le système au moyen de certaines informations techniques. Le détournement de session va les intercepter et les utiliser pour se connecter à son tour au système d'e-banking, afin d'effectuer des opérations à votre nom. Ce type d'attaques peut provoquer des situations inhabituelles sur l'ordinateur: messages d'erreur, dérangements lors de la session ou ouverture d'une fenêtre vide à la fermeture de la session.

Pour s'en protéger, il faut éviter de vous connecter sur votre site bancaire depuis un lieu public ou un réseau sans fil que vous ne connaissez pas; il est recommandé d'utiliser un logiciel antivirus* et d'installer un pare-feu** pour empêcher des tiers de se connecter à votre ordinateur.

En sus, pour garantir la confidentialité des données, celles qui sont échangées pendant la session

d'e-banking sont cryptées, le système est bloqué en cas de mot de passe erroné saisi un certain nombre de fois et il est déconnecté en cas de non-utilisation pendant un certain laps de temps.

***Antivirus:** logiciel conçu pour identifier, neutraliser et éliminer des programmes malveillants pouvant, par exemple, modifier ou supprimer des fichiers sur l'ordinateur contaminé.

****Pare-feu:** outil informatique conçu pour éviter le piratage informatique en filtrant les flux de données selon le niveau de confiance accordé.

Les smartphones face au défi sécuritaire

D'ici à cinq ans, plus de la moitié des paiements à distance devrait s'effectuer via les tablettes et, surtout, les téléphones portables multifonctions ou smartphones, qui permettent de surfer sur internet. Comme pour l'ordinateur, ces derniers doivent relever un défi de taille, celui de la sécurité des transactions.

Facilité, rapidité et gratuité ont été les clés du succès des transactions via l'ordinateur. Les smartphones y ajoutent la mobilité grâce au m-paiement (paiement mobile) ou au porte-monnaie électronique (stockage d'argent sans lien avec un compte bancaire), promis à un bel avenir. Le téléphone portable est le tout-en-un qui permet de payer, en quelque sorte, «quand je veux et où je veux». Il profite également de l'évolution du comportement des clients, notamment des plus jeunes, amateurs de nouvelles technologies. «Le talon d'Achille des smartphones, comme des ordinateurs, est le système d'exploitation, mais d'autres dangers découlent de leurs principaux atouts», rappelle toutefois Bogdan Iancu, responsable Online et Mobile Banking à la BCU. «La mobilité implique en effet la connexion aux réseaux wi-fi publics qui n'offrent guère de garanties en matière de sécurité. On peut se protéger en se dotant d'antivirus et en téléchargeant les logiciels cryptés, aux demandes d'identification accrues, fournis par les partenaires financiers.»

Un autre fléau, le vol. D'autant plus ennuyeux si le portable est équipé pour le m-paiement et peut donc être utilisé comme un porte-monnaie ou une carte de crédit. Dans ce cas de figure, les pistes s'orientent vers la protection de l'appareil. Parmi les parades figurent l'identification par empreintes digitales ou des puces qui cryptent les communications et les données stockées dans l'appareil. Les spécialistes s'accordent toutefois à dire qu'aucune de ces mesures n'est la panacée. Ils rappellent que rien ne vaut la vigilance et qu'il importe de suivre les conseils de prévention recommandés par les établissements financiers.

Les 5 règles de base pour protéger son ordinateur

- 1 Sauvegarder régulièrement ses données et les conserver dans un lieu sûr, déconnecté du réseau internet.
- 2 Utiliser un logiciel antispam pour filtrer les courriels indésirables.
- 3 Installer un antivirus et un pare-feu.
- 4 Ne pas accéder à internet depuis le compte administrateur de son ordinateur, mais depuis un simple compte utilisateur qui, en cas d'exécution de virus, ne permet pas l'accès aux droits de l'administrateur et donc à tout le système.
- 5 Ne pas cliquer sur n'importe quel lien, notamment sur les liens reçus dans votre messagerie.



«Je fais des insomnies toutes les nuits»

«Pourtant, je m'endors facilement. Mais après, je me réveille plusieurs fois durant la nuit et le matin, je suis épuisée!» Lily, Pully (VD)



Alfredo Garcia
Pharmacie Gamma
Lausanne

Il faut toujours voir la personne dans son ensemble. Si celle-ci a de temps en temps une insomnie, on peut imaginer différentes causes comme l'influence de la lune ou un enfant qui dort mal et qui réveille ses parents. Rien de grave.

Mais si les troubles du sommeil sont chroniques, on cherche à savoir d'abord à quelle heure ils surviennent. Selon un des principes fondamentaux de la médecine chinoise, les organes sont en effet en relation avec les différents moments de la journée. Si l'on prend l'exemple de quelqu'un qui se réveille toujours entre une et trois heures du matin, c'est probablement le foie qui travaille. On voit par exemple que la langue est souvent chargée, blanche. Le patient peut souffrir également de maux de tête et de troubles digestifs. Toutes ces indications confortent l'hypothèse du foie. Dans ce cas, nous allons lui suggérer de drainer cet organe avec des plantes, via la phytothérapie, l'aromathérapie. Le radis noir, le curcuma, l'artichaut, le desmodium ou le char-don entrent dans ces compositions.

Cela dit, toujours avec cet exemple du foie, il importe aussi de connaître les habitudes alimentaires de la personne. C'est clair, si elle mange tous les soirs vers 21 h 30 - 22 h, la digestion commencera vers minuit et le foie sera en plein travail entre 1 h et 3 h du matin. Là, la seule solution consiste à avancer l'heure du repas.

Un autre ennemi de taille

Le stress, bien sûr. C'est une grande cause d'insomnie chronique aujourd'hui chez la plupart d'entre nous. Dans ce cas, on peut agir différemment. Quand le corps cumule toute une journée du stress, il est difficile de lui dire: maintenant tu dors et tu te ralentis. Normalement, un certain temps est nécessaire.

En regard de la tension accumulée toute la journée, il ne faut pas attendre le soir pour agir. En fait, c'est au cours de ladite journée que les plantes peuvent vous aider, par le biais de teintures-mères* ou d'oligo-éléments comme le cobalt, le magnésium, le phosphore, le lithium ou le zinc. C'est avec cette base de substances que nous fabriquons différentes préparations qui empêchent l'accumulation de stress et favorisent la détente.



Et puis il importe aussi de bien respirer. L'oxygénation du corps est un grand moyen de détente. Le yoga, c'est bien, mais on n'en fait qu'une ou deux heures par semaine. Il existe plusieurs techniques simples, à réaliser plusieurs minutes par jour, pour bien respirer et ainsi arriver à se détendre. Un exemple: on inspire par une narine en fermant la deuxième avec le doigt, puis on expire par l'autre narine selon le même principe.

* Une teinture-mère est un extrait de plante fraîche ou sèche obtenu par macération de cette dernière dans de l'alcool et de l'eau. Ce procédé permet la conservation optimale des principes actifs de chaque plante.



Dans la cuisine **d'Annick**

Bien connue des téléspectateurs, elle nous a mis plus d'une fois l'eau à la bouche. Désormais, c'est aux lecteurs de *Générations Plus* qu'Annick Jeanmairet propose des recettes de saison. Bon appétit!



Annick Jeanmairet,
journaliste
gastronomique

Gratin de fraises au sabayon

Pour 2 personnes



Ingrédients

250 g de fraises
2 jaunes d'œuf
40 g de sucre
½ dl de vin liquoreux*

Préparation

Nettoyer les fraises rapidement sous l'eau froide.
Equeuter et couper en deux dans le sens de la longueur.
Disposer en rosace dans deux petits plats à gratin (type crème brûlée).
Dans un saladier supportant la chaleur, mélanger vigoureusement les jaunes d'œuf et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Porter de l'eau à ébullition dans une casserole, poser le saladier dessus, et continuer de fouetter en ajoutant progressivement le vin jusqu'à ce que le mélange devienne moussieux et épaisse: il doit napper la cuillère.

Répartir sur les fraises, glisser sous le grill du four 2 à 3 minutes pour gratiner.
Déguster sans tarder.

*Traditionnellement, le sabayon se cuisine avec un vin de Sicile, le marsala. Mais d'autres vins liquoreux peuvent convenir, par exemple des vins issus de vendanges tardives (Valais, Genève, Vaud, Neuchâtel), mais aussi des mousseux comme le moscato d'Asti, très parfumé et peu alcoolisé.



DR

Venue depuis la France en famille pour recevoir le Prix Chronos 2014, Laetitia Brauge-Baron a été particulièrement touchée de voir des extraits de son œuvre interprétés par de jeunes élèves romands. En médaillon, à dr.: Sylvie Fiaux, coordinatrice du Prix Chronos pour Pro Senectute depuis deux ans, donne un nouveau dynamisme à cette récompense littéraire.

Prix Chronos 2014 Tchao Papy plébiscité!

Le roman de Laetitia Brauge-Baron a séduit les deux jurys, senior et junior. Un doublé qui est rare dans l'histoire suisse de ce prix littéraire intergénérationnel.

Coup double pour Laetitia Brauge-Baron! Avec *Tchao Papy*, son premier roman jeunesse, elle a non seulement obtenu la majorité des votes du jury senior, mais elle a aussi récolté le plus grand nombre de suffrages du jury junior. En compétition avec quatre autres sélections, son livre a été plébiscité par 534 des 1733 votants. «C'est vrai qu'avec ce livre, j'ai travaillé sur les liens intergénérationnels, explique l'auteure. J'écris pour les jeunes

qui, plus tard, deviendront des adultes, puis des grands-parents. J'aspire aussi à ce que mon écriture soit la plus large possible, mais on ne sait jamais quel sera l'avenir d'un livre.»

Ses grands-parents, source d'inspiration

La trame? Hippolyte, le grand-père de Léo, souffre de la maladie d'Alzheimer. Les parents de Léo lui reprochent sans cesse ses oublis. Lorsqu'ils

décident de placer Hippolyte dans une maison de retraite, Léo se révolte et organise un petit voyage en cachette avec son grand-père dans un endroit que celui-ci a toujours voulu revoir.

Une histoire qui s'inspire en partie du vécu de l'auteure. «J'ai eu un grand-père que j'ai adoré et une grand-mère qui a eu Alzheimer et que j'ai vu basculer dans cette maladie durant dix ans. Un jour, j'ai eu envie d'écrire sur ce thème. Cette maladie est





dramatique non seulement pour la personne atteinte, mais aussi pour son entourage. D'un autre côté, son univers assez particulier comporte des aspects drôles. Le personnage d'Hippolyte est né de cette expérience personnelle, avec la volonté de dédramatiser cette maladie.»

Bilan positif

Avec quelque 400 participants venus de toute la Romandie et Jean-Marc Richard comme animateur, la cérémonie a fait salle comble. Les élèves de l'école La Découverte de Genève et leur bibliothécaire scolaire Silvana Huttenmoser, ont apporté une touche de fraîcheur avec la lecture de poèmes et de dessins inspirés des ouvrages en lice. Laetitia Brauge-Baron a aussi eu le plaisir de voir plusieurs extraits de son livre interprétés par les élèves de 8H de Granges/VS et mis en scène par leur professeur Pierre-Marie Epiney.

Coordinatrice du prix Chronos pour Pro Senectute, Sylvie Fiaux tire un bilan très positif de la cérémonie. «Avec une cen-

taine de participants de plus que l'an passé, je suis très satisfaite de l'affluence, explique-t-elle. Ce prix dépend beaucoup des enseignants et bibliothécaires scolaires. Le fait qu'ils saisissent cette opportunité pour approfondir le français et créer une interaction avec leur classe et qu'ils le fassent spontanément mérite d'être souligné. D'autant plus que les prestations des élèves sont magnifiques. J'ai aussi été très touchée par la simplicité et la gentillesse de l'auteure et de Jean-Marc Richard, qui a accepté d'animer gratuitement cette cérémonie.»

La prochaine édition du prix Chronos coïncidera avec la rentrée scolaire de l'automne. Des informations seront disponibles sur www.prix-chronos.ch en juillet. Toute personne intéressée peut d'ores et déjà s'inscrire au 021 925 70 15 ou par courriel: sylvie.fiaux@pro-senectute.ch

Sandrine Fattebert Karrab

Tchao Papy de Laetitia Brauge-Baron, illustrations de Florence Weiser, Editions Alice.

Pro Senectute Valais A vos vélos!

La section valaisanne offre une multitude d'activités, parmi lesquelles plusieurs groupes de vélo ou de VTT. Le 11 septembre, ces cyclistes sont invités à une rencontre cantonale, emmenée par le responsable Charly Aymon.

Répartis en trois groupes de niveaux différents, les sportifs s'aiguiseront l'appétit par une petite balade à vélo ou à VTT, sur un parcours en boucle au départ de la gouille du Carolet, à Sion. A leur rythme, ils pourront découvrir les charmes de la vallée du Rhône. «Mais le sport est avant tout un prétexte, car l'accent de cette journée est mis sur la convivialité», explique Emmanuelle Dorsaz, responsable formation Sport et Mouvement. C'est justement dans cet esprit que les participants sont invités à se retrouver autour d'un apéritif, puis d'une grillade. Histoire de faire connaissance et de partager de bons moments dans une ambiance festive!

Renseignements et inscription obligatoire auprès de Pro Senectute, Secrétariat cantonal, rue de la Porte-Neuve 20, 1950 Sion, tél. 027 322 07 41 ou par courriel: info@vs.pro-senectute.ch – Prix par personne: 27 fr. (boissons non comprises).

BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263
2502 Bienne
e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

FRIBOURG

Ch. de la Redoute 9,
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

GENÈVE

Rue de la Maladière 4, 1205 Genève
e-mail: info@ge.pro-senectute.ch
Tél. 022 807 05 65
Fax 022 807 05 89

TAVANNES

Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail: prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 886 83 80
Fax 032 886 83 89

DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
e-mail: prosenectute.delemont@ne.ch
Tél. 032 886 83 20
Fax 032 886 83 19

NEUCHÂTEL

Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
e-mail: prosenectute.ne@ne.ch
Tél. 032 886 83 40
Fax 032 886 83 41

LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
prosenectute.cfd@ne.ch
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

VAUD

Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: info@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

VALAIS

Siège et centre d'information
Rue de la Porte-Neuve 20, 1950 Sion
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16

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

«Mon mari m'a trompée»

«Même s'il a mis un terme à la relation, je n'arrive pas à réinvestir notre sexualité, car j'ai tout le temps en tête cette autre femme. Comment m'en sortir, car je ne veux pas le perdre?»
Sylvaine, 53 ans.

Chère Sylvaine,



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

Il est fréquent qu'en apprenant l'existence d'une relation extra-conjugale, qu'elle soit encore en cours ou qu'elle soit finie, on se sente déstabilisé, trahi, blessé, en colère, mais aussi qu'on ait peur de perdre l'autre. Car au final, c'est cette menace-là surtout qui nous fragilise: derrière la colère, il y a notre vulnérabilité et l'attachement que l'on peut avoir à la relation. C'est aussi important de se rappeler qu'une relation extra-conjugale ne signifie pas forcément la fin de la relation, cela peut parfois être un signal d'alarme qui mobilise les deux partenaires pour réinvestir la relation. Je dis souvent que c'est le symptôme de quelque chose qui ne circulait plus dans la relation bien avant que cette relation ne démarre.

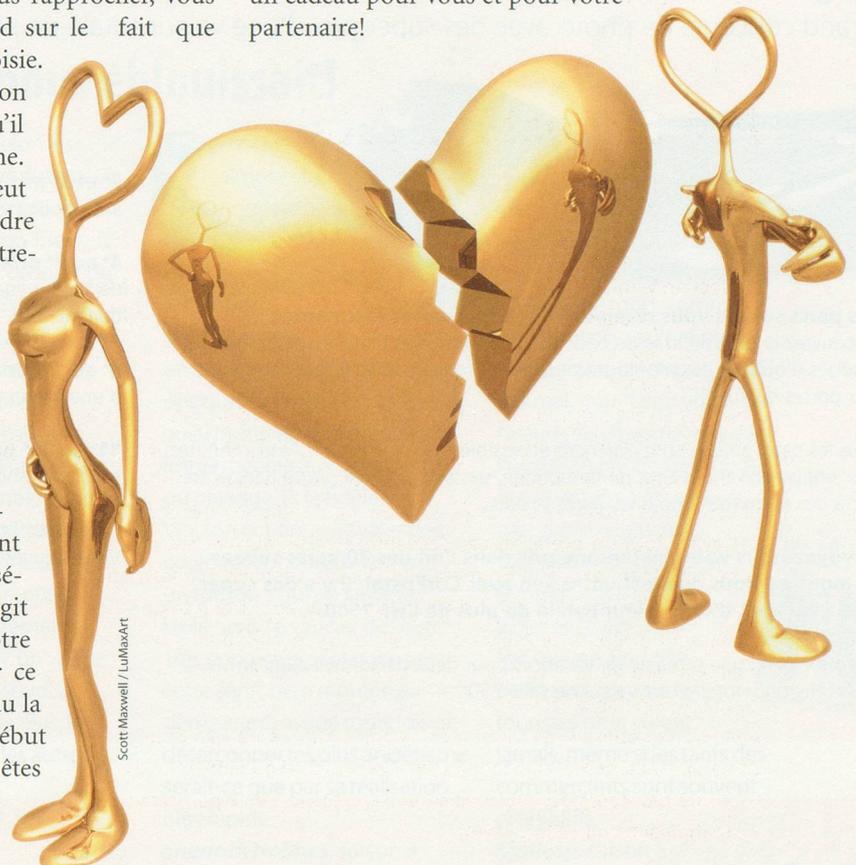
Votre mari semble avoir fait un choix en votre faveur, et c'est l'occasion pour vous deux de réfléchir ensemble à ce qui vous a amenés à cette situation. C'est important pour vous de ne pas vous laisser emprisonner par la comparaison avec cette autre femme. C'est un piège fréquent qui, au contraire de vous aider à vous rapprocher, vous éloigne. Centrez-vous d'abord sur le fait que c'est vous que votre mari a choisie.

Par conséquent, votre relation est plus importante que ce qu'il a vécu avec cette autre femme. C'est déjà une victoire. Cela peut aussi être l'occasion d'apprendre à investir votre sexualité autrement, en sortant de la routine dans laquelle vous étiez peut-être installés. C'est aussi à lui de vous aider à vous découvrir différemment, dans vos besoins et vos envies.

Souvenez-vous de moments positifs de votre relation, notamment comment vous vous y preniez pour le séduire dans le passé. Car il s'agit pour vous de réinvestir votre capacité de séduction et, par ce biais-là, d'approcher à nouveau la sexualité. Rappelez-vous: au début de votre relation, vous vous êtes probablement fait la cour avant de faire l'amour! Cet homme est important pour

vous, montrez-le-lui! Centrez-vous sur ce que vous aimez chez lui. Partez à la redécouverte de son corps et par là même aussi du vôtre avec lui. Favorisez les moments de tendresse sensuelle: prenez des bains ou des douches ensemble, massez-vous mutuellement, restez couchés nus et savourez juste le peau-à-peau, tout cela sans forcément aller vers la relation sexuelle. C'est comme si vous deviez vous réapproprier l'un l'autre. A chaque fois que vous sentez une pensée au sujet de cette femme vous traverser l'esprit, observez-la et laissez-la repartir en vous centrant sur vos sensations, en regardant votre homme qui est là avec vous, en lui souriant et en vous souriant à vous-même. Centrez-vous sur vos sensations du moment: c'est en restant ancrée dans ce moment présent que vous allez pouvoir vous distancer des rancœurs.

Par ailleurs, si avant cet événement, vous investissiez peu dans votre sexualité, dites-vous que c'est maintenant l'occasion d'apprendre à vous approprier votre désir et de le développer. C'est un cadeau pour vous et pour votre partenaire!



Scott Maxwell / LuMaxArt