Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 61

Anhang: Fiches pratiques
Autor: [s.n.]

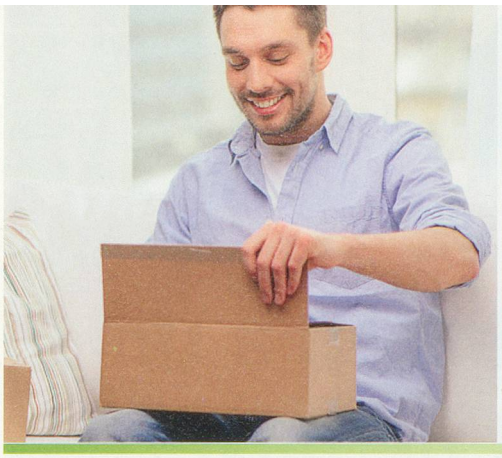
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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

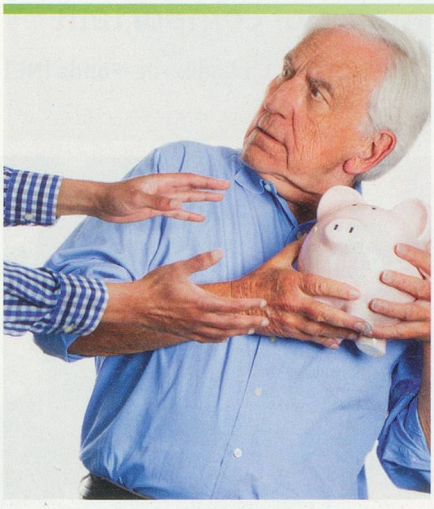
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

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



FICHES PRATIQUES



Photos: Syda Productions, Lighthunter, PathDoc, Jacek Chabraszewski, Seqoya

SOMMAIRE

VOS DROITS
S'opposer à un commandement de payer: et après? 44

VOTRE ARGENT
Pourquoi racheter des années à sa caisse de pensions? 45

GASTRONOMIE
Saumon en papillote de blette à la *gremolata* 47

PRO SENECTUTE
Soutien aux proches aidants 48

CROIX-ROUGE
Des bons de répit à bas prix 50

SEXUALITÉ
C'est comment, un orgasme vaginal? 51

TOUTES LES FICHES PRATIQUES

sur www.generations-plus.ch
rubrique Magazine

VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

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

Sylviane Wehrli
Juriste, ancienne juge de paix

Quelle suite, après une opposition à un commandement de payer?

«J'ai activé cette procédure après la livraison de marchandises que j'ai commandées et reçues, mais qui comportent des défauts. Que va-t-il se passer?» **Fabienne, La Chaux-de-Fonds (NE)**

L'opposition au commandement de payer a momentanément stoppé la procédure de poursuite. Pour pouvoir la continuer, le créancier doit s'adresser au juge civil; diverses situations peuvent se présenter:

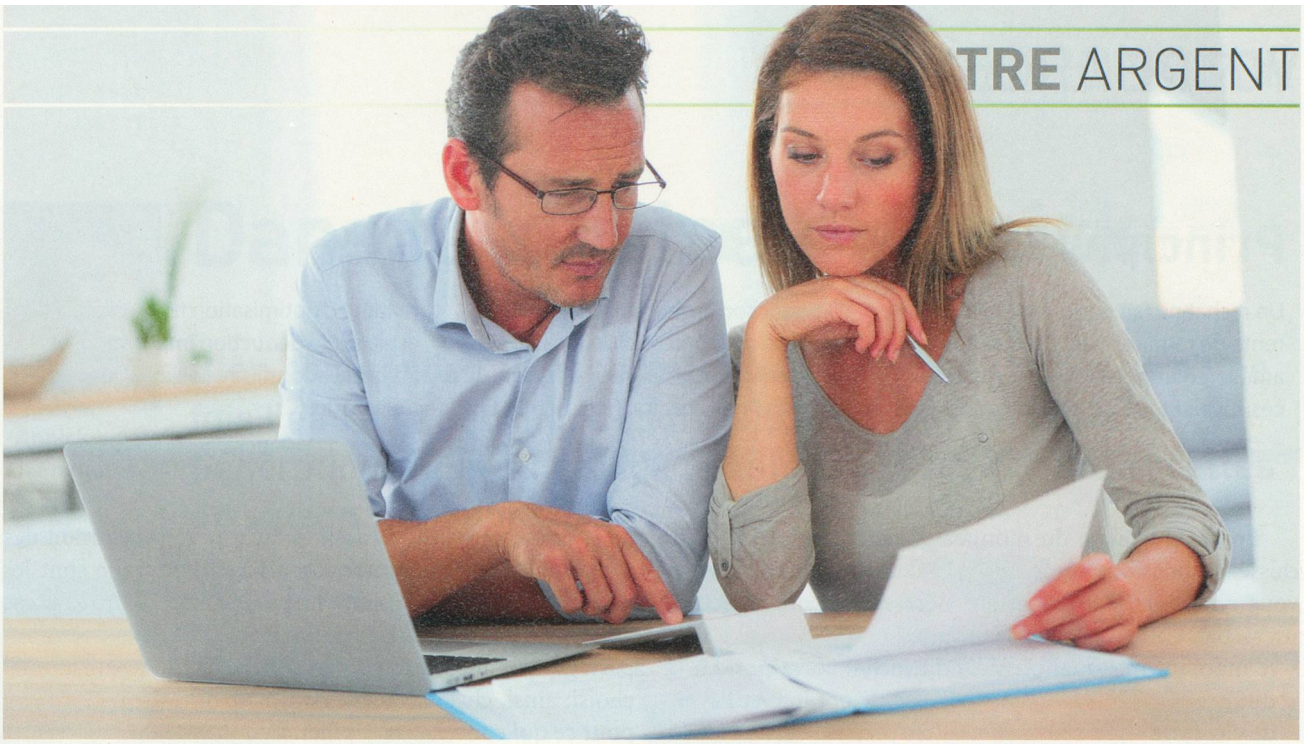
- Si le créancier n'a pas de pièce valant reconnaissance de dette à présenter au juge, par exemple un contrat de vente mentionnant le prix, signé par l'acheteur, il doit ouvrir un procès pour faire établir par le juge le montant qui lui est dû. Il s'agit d'une action en reconnaissance de dette. C'est dans ce cadre que l'acheteur pourra faire valoir son refus de payer en fonction d'un défaut.
- Si le vendeur a fait signer à l'acheteur un contrat de vente mentionnant le prix de la marchandise, ainsi qu'un bulletin de livraison attestant que la marchandise a été livrée, il peut demander, par une procédure sommaire basée uniquement sur les pièces présentées par le créancier et le débiteur, la mainlevée provisoire de l'opposition.

Sean Locke Photography

Dans cette seconde hypothèse, la situation juridique de l'acheteur est différente en fonction de l'avis des défauts qu'il a présenté au vendeur:

- Si le défaut a été annoncé par écrit de manière détaillée et précise, il y a des chances que cet écrit empêche le vendeur d'obtenir la mainlevée provisoire, et, pour obtenir son argent, le vendeur devra introduire une action en reconnaissance de dette contre l'acheteur.
- En revanche, si le défaut n'a pas été annoncé par écrit, le vendeur obtiendra la mainlevée provisoire, sur la base du contrat signé et du bulletin de livraison, ce qui implique que le vendeur pourra demander la continuation de la poursuite. A moins que l'acheteur annule les effets du prononcé de mainlevée provisoire en ouvrant un procès contre le vendeur, à savoir une action en libération de dette; dans le contexte de ce procès, l'acheteur pourra faire valoir l'action en garantie prévue par la loi.

Il faut encore savoir que la poursuite est inscrite au registre de l'Office des poursuites dès sa notification au débiteur et que toute personne peut requérir l'extrait du registre des poursuites, dans la mesure où elle prouve qu'elle a un intérêt à connaître la situation financière du débiteur. Or, celui-ci peut avoir besoin qu'aucune inscription ne figure dans le registre, par exemple pour la recherche d'appartement, la demande d'emprunt bancaire, etc. Si la poursuite n'est pas retirée spontanément par le créancier, le débiteur a la possibilité de s'adresser au juge civil en ouvrant une action en annulation de poursuite pour faire établir que la poursuite est injustifiée et qu'elle doit être radiée.



Goodluz

Fabrice Welsch
Directeur Prévoyance & conseils financiers BCV

Rachats dans la caisse de pensions: une histoire de couple

«J'ai une certaine somme d'argent à disposition et j'aimerais en investir une partie dans mon 2e pilier. Ma femme souhaiterait faire de même. Comment procéder?» **Sébastien, Morges (VD)**

Si vous disposez d'un capital que vous pouvez utiliser sans obérer votre actuelle situation financière et que vous ne voulez pas l'investir en bourse, il est possible d'effectuer des versements volontaires – appelés également «rachats» – dans votre caisse de pensions, à condition toutefois que le règlement de votre institution de prévoyance le permette. Toutes les institutions de prévoyance ne prévoient pas la possibilité de procéder à de tels versements. Ce point est indiqué dans le règlement de prévoyance de votre caisse. Celui-ci vous indiquera également si certains aménagements spéciaux ont été prévus, par exemple des avantages lors d'un rachat intégral au moment de l'entrée dans la caisse. Les rachats sont fiscalement déductibles du revenu imposable et ne sont pas taxés sur la fortune tant qu'ils demeurent au sein de l'institution de prévoyance. De surcroît, en fractionnant ces rachats sur plusieurs années, le gain fiscal est optimisé en raison de la progressivité du taux d'imposition sur le revenu.

Le but essentiel d'un versement volontaire est de combler un déficit de cotisations empêchant d'atteindre les prestations maximales admises par son actuelle caisse de pensions. Ce déficit peut s'expliquer par des années de cotisations manquantes (vous avez divorcé, commencé une activité lucrative après 25 ans, l'avez interrompue pendant quelques années ou êtes arrivé de l'étranger, par exemple).

Le rachat, pour qui en particulier?

La personne divorcée: elle pourra reconstituer son 2e pilier, qui a fait l'objet d'un partage entre les ex-conjoints. Elle reconstitue son épargne et la couverture des risques décès et invalidité.

La personne qui augmente son taux d'activité: en passant par exemple de 50% à 80%, le rachat permettra à l'assuré de disposer d'un 2e pilier comme s'il avait toujours travaillé à 80%. Toute personne dont la caisse offre la possibilité de faire des rachats devrait se poser la question d'en réaliser, d'autant que la rémunération de la caisse de pensions est souvent plus élevée que celle du 3e pilier A.

Principaux avantages du rachat

Un rachat ne fait pas qu'augmenter la rente de retraite, mais conduit aussi à améliorer les prestations de risque (décès, invalidité). C'est une autre manière d'investir son argent sur les marchés financiers, de manière plus linéaire, avec la garantie du capital, même lorsque les marchés financiers font des pertes. En matière d'optimisation fiscale, le rachat est la seule déduction importante (avec les rénovations immobilières), déductible à 100%.

En sus du calcul du montant maximal autorisé, votre caisse de pensions se chargera également de contrôler si vous remplissez les conditions nécessaires pour effectuer un rachat. Celles-ci sont les suivantes:

- le montant maximal possible du rachat correspond à la différence entre l'avoir de vieillesse disponible et l'avoir de vieillesse réglementaire, le calcul prenant également en compte les avoirs du libre passage et, dans certains cas, du 3e pilier A;
- les rachats effectués après un divorce ne sont pas soumis à limitation;
- les assurés ayant bénéficié de versements anticipés dans le cadre de l'encouragement à la propriété du logement (EPL) ne peuvent procéder à un rachat que lorsque ces versements anticipés ont été intégralement remboursés;

La LPP n'aborde toutefois pas le cas d'un rachat lorsque l'autre conjoint n'a pas remboursé son EPL (ou demande un versement EPL): les autorités fiscales examinent l'opération sous l'angle de l'évasion fiscale, en particulier si les conjoints sont copropriétaires du logement (il n'y a toutefois pas de jurisprudence à ce jour);

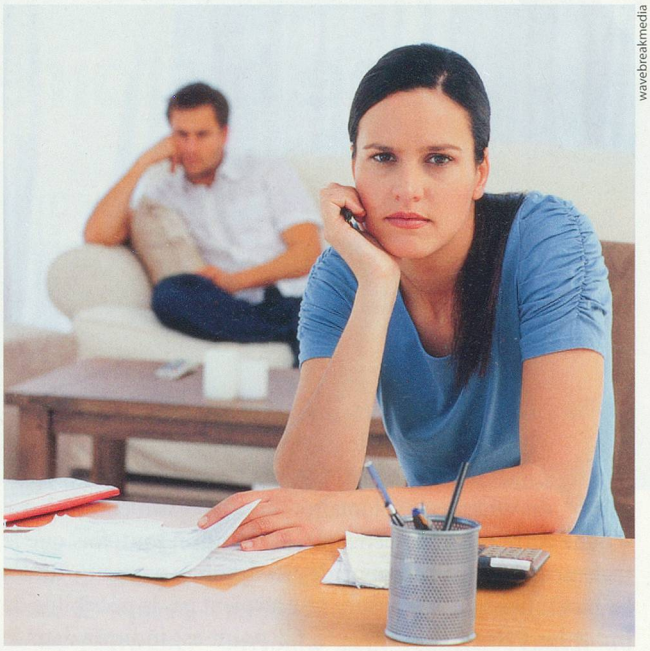
- les rachats effectués par une personne arrivant de l'étranger sont limités à 20% du revenu de l'activité lucrative durant les cinq premières années d'affiliation à une caisse de pensions.

Racheter, oui, mais...

Avant de procéder à un rachat, il est important de vérifier la santé financière de sa caisse, car si celle-ci présente une situation critique, elle pourrait être contrainte de réduire l'avoir d'épargne des assurés du montant de l'insuffisance de couverture.

Pour les couples mariés (ou les partenaires enregistrés) dont les deux conjoints sont affiliés à une caisse de pensions, la prévoyance doit s'optimiser en couple: en effet, il est financièrement avantageux de réaliser les rachats auprès de la caisse de pensions dont le taux de rémunération des avoirs et le taux de conversion à l'âge de retraite sont les plus élevés, bien sûr à santé financière équivalente. En cas de divorce, les avoirs de la prévoyance professionnelle sont partagés par moitié, quel que soit le régime matrimonial choisi; ainsi, chacun des conjoints ne devrait pas être lésé pour ce qui concerne le 2e pilier.

Au-delà de l'aspect de rendement, le survivant (usuellement l'épouse qui a une espérance de vie plus longue) n'a habituellement droit qu'à 60% de la rente de son conjoint décédé. Les rachats dans sa caisse peuvent ainsi servir à augmenter ses prestations de retraite.



wavebreakmedia

C'est souvent après un divorce et le partage du 2e pilier que la question du rachat s'impose.

L'utilisation du 2e pilier risque d'être limitée

Un projet de réforme sera mis en consultation cet automne par le Conseil fédéral pour diminuer le risque de dépendance des personnes âgées aux prestations complémentaires. Ainsi, la possibilité de retirer son capital du 2e pilier (partie obligatoire uniquement) serait supprimée. Sur les quatre possibilités de retirer le capital, trois seraient concernées par la mesure proposée: l'achat d'un logement principal, le début d'une activité indépendante et la retraite. En revanche, il serait toujours possible de retirer le capital de son 2e pilier lors d'un départ définitif de la Suisse.

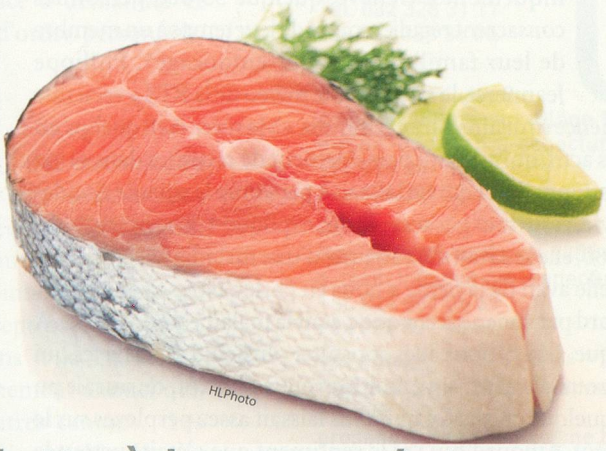
Effectuer des rachats dans sa caisse de pensions devra être mûrement réfléchi, sachant que ces fonds ne pourront qu'alimenter une rente de retraite... Affaire à suivre, donc.

Annick Jeanmairet
journaliste gastronomique

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!

bonchan



HLPhoto

Saumon en papillote de blette à la *gremolata*

Ingrédients pour 2 personnes

- 2 filets de saumon de 150 g chacun
- 2 grandes feuilles de blette (côtes de blette)
- 1 bouquet de persil plat
- 1 gousse d'ail
- 1 citron biologique
- 1 orange, si possible non traitée
- Huile d'olive
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

Préparation

Rincer les feuilles de blette sous l'eau froide, puis séparer délicatement le blanc du vert. Réserver les côtes pour une autre recette (gratin, par exemple).

Blanchir les feuilles 1 minute dans de l'eau bouillante. Les retirer à l'écumoire et les égoutter à plat sur un linge de cuisine.

Préparer la *gremolata*: effeuiller le persil; éplucher et couper grossièrement la gousse d'ail; prélever en filaments le zeste du citron et de la moitié de l'orange.

Réunir tous les ingrédients et les hacher finement.

Assaisonner les filets de saumon en fleur de sel et poivre. Les déposer sur les feuilles de blette. Les recouvrir généreusement de *gremolata*, puis fermer les papillotes – elles doivent avoir l'aspect de petits paquets rectangulaires.

Les faire cuire 3 minutes à la vapeur – le saumon doit être mi-cuit.

Servir avec des pommes de terre vapeur, assaisonnées de fleur de sel et d'un filet d'huile d'olive.

PUB

Des professionnels au service de personnes handicapées ou âgées

Fauteuils relax/releveur

Lits électriques

MEDITEC SA

case postale 9 – 1038 Bercher (VD)
Tél. 021 887 80 67 – Fax 021 887 81 34
E-mail: info@meditec.ch – Site internet: www.meditec.ch
Points de vente à Marin (NE) et à Sion (VS)

«Pour aider, il est essentiel de se faire aider»

Pour la première fois, Vaud et Genève font campagne commune, à l'occasion de la Journée des proches aidants du 30 octobre. Ambassadeur de cette cause depuis 2011, Philippe Jeanneret, Monsieur Météo de la RTS, témoigne de son émouvante expérience.

Uniquement à Genève, quelque 55 000 personnes consacrent régulièrement de leur temps à un membre de leur famille ou de leur entourage*. Philippe Jeanneret, le responsable météo de la RTS a vécu une expérience similaire durant cinq ans. «Ma mère était quelqu'un de très actif, qui a connu passablement de réussites dans sa vie professionnelle, et qui ne laissait à personne le soin de décider de sa vie, et surtout pas ses enfants, explique-t-il en préambule. En 1980, elle se savait déjà atteinte d'une maladie dégénérative, mais elle avait de la peine à nous en parler. Nous avons appris plus tard par son médecin que c'était la maladie d'Alzheimer. A l'époque, nous étions allés consulter plusieurs spécialistes qui tous nous disaient: si vous étiez venus plus tôt, on aurait pu faire quelque chose. Ce qui nous laissait assez perplexes sur le moment. Aujourd'hui j'ai le sentiment que c'était surtout le reflet de l'impuissance de la médecine face à cette maladie, dont les causes sont encore difficiles à cerner.»

Le déclic

Dans les premières années de sa maladie, sa mère n'accepte pas l'évidence. C'est en 1985 que le déclic a lieu. «Elle était partie à Londres avec un client pour lui vendre un Renoir bien précis. Mais elle avait confondu cette œuvre avec une autre. Elle est revenue complètement défaite. C'est à ce moment-là qu'elle a accepté d'être aidée.»

Avec pudeur et comme une forme d'espoir aussi, Philippe Jeanneret poursuit: «A partir de là, j'ai eu paradoxalement la mère dont je rêvais! Avant, je ne faisais jamais juste, jamais assez bien à ses yeux! Et là, lorsque je l'aidais, elle était contente, elle souriait et était reconnaissante. Elle se reposait sur moi, ce qu'elle n'avait jamais fait auparavant. J'ai donc vécu avec elle des moments douloureux, mais aussi extraordinaires.»

Deux dénominateurs communs

Cette expérience émouvante, il la partage depuis trois ans en tant qu'ambassadeur de la Journée des proches aidants qui, cette année, aura lieu le 30 octobre. «Ce sont d'abord des aides à domicile de ma mère qui m'ont fait remarquer que mon engagement était devenu trop lourd pour moi, vu l'aggravation de la maladie de ma mère. Ce regard de professionnels a été important. Le fait que ma mère pouvait devenir violente et que je ne savais pas comment réagir dans cette situation a été un autre facteur déclenchant. Lors d'une crise, je lui ai tapé sur la main et elle s'est mise à pleurer comme un enfant. Vous vous rendez compte? Je m'étais emporté contre ma mère! C'était le signe que je n'arrivais plus à m'en occuper.»

L'hospitalisation, puis l'internement de sa mère à l'hôpital psychiatrique Belle-Idée, à Genève, en raison de ses accès de violence, ont aussi été une épreuve pour le présentateur. «Ma mère m'a supplié de ne pas la laisser là… Je l'ai très mal vécu car j'ai eu le sentiment de l'avoir abandonnée. J'étais au bout du rouleau aussi. En discutant avec d'autres personnes qui se sont trouvées dans la même situation, j'ai compris que la culpabilité et la fatigue sont des dénominateurs communs chez les proches aidants, quelle que soit la maladie de la personne aidée. J'ai surtout réalisé que pour aider, il est essentiel de se faire aider. C'est le message de cette Journée!»

N'est-ce pas douloureux pour lui d'évoquer, année après année, cette période de sa vie? «Non, cela m'a obligé à revenir en arrière, de comprendre les engrenages dans lesquels j'étais tombé et comment je m'en suis sorti. Je peux l'expliquer à d'autres aujourd'hui. Je me sens également plus serein.»

Eviter l'épuisement

Depuis une dizaine d'années déjà, le canton de Vaud a élaboré et soutenu toute une série de mesures – notamment sous forme d'information et de soutien psychologique – en faveur des proches de personnes de tout âge, handicapées, malades ou en fin de vie. «Avec l'augmentation du nombre de personnes âgées et l'allongement de l'espérance de vie, les personnes qui se retrouveront un jour dans le rôle de proche aidant ou de proche aidé seront de plus en plus nombreuses, explique Fabrice Ghelfi, chef de service du Service des assurances sociales et de l'hébergement. Pour celles et ceux qui se fragilisent, le développement des services de soins à domicile et des structures d'accompagnement retarde, voire permet d'éviter, l'entrée en institution.»

Au quotidien, les proches aidants sont rarement préparés à ce rôle. «Ils sont pourtant nombreux à l'assumer, sans parfois savoir poser leurs propres limites, avec des risques sur leur qualité de vie et leur santé, souligne-t-il. L'aide apportée par les proches montre d'une part, une solidarité très active dans notre contexte; d'autre part, des attentes de soutien. En effet, les proches aidants développent des pathologies physique et psychique en lien avec leur statut. Le risque de dépression ou d'utilisation de médicaments psychotropes est accru. Néanmoins, ils montrent de la réticence à demander et accepter de l'aide pour divers motifs d'ordre personnels, contextuels et culturels.»

RTS/Christin Philippe

Vaud et Genève, ensemble!

Vaud et Genève se sont dotés d'une commission consultative sur la thématique du soutien aux proches aidants, où siège Pro Senectute. Cette année, et c'est une grande première, la Journée des proches, le 30 octobre, est organisée conjointement sur Vaud et Genève, sur la base d'un concept commun, avec des expositions et des animations à la clé**. Pro Senectute participe aussi à cet événement annuel qui, à l'avenir, pourrait s'étendre à d'autres cantons. «Les proches aidants sont un chaînon indispensable dans la prise en charge des personnes dépendantes, souligne en préambule Maurice Demont, directeur de Pro Senectute Genève. Leur rôle est essentiel, il doit être mieux reconnu et valorisé.» Depuis plus de dix ans, cette organisation propose avec l'association Alzheimer des prestations de répit à ces proches aidants. Ainsi, des accompagnatrices formées prennent le relais du proche quelques heures par jour. Deux assistantes sociales de Pro Senectute Genève organisent et coordonnent ce service. L'une de leurs fonctions consiste à trouver la bonne personne en tant qu'accompagnatrice pour créer le lien avec le ou la malade, sachant que la clé du succès d'un accompagnement dépend essentiellement de ce choix initial.

S. F. K.

*Selon l'enquête suisse sur la santé, réalisée en 2012.

**Interview (vidéo) de Philippe Jeanneret et programme complet des animations et expositions du 30 octobre sur www.vd.ch/proches-aidants (Vaud) et www.ge.ch/proches-aidants (Genève). Entrée libre.

PRO SENECTUTE

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.cf@ne.ch
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

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

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

Un bon de répit pour les proches aidants

Kristo-Gothard Hunor

Dans le canton de Fribourg, la Croix-Rouge vient de relancer cette action à un tarif réduit. Le Valais connaît déjà un bon de nuit et l'offre devrait encore s'étoffer à l'avenir.

C'est un bout de papier qui vaut de l'or ou presque! Le bon de répit de la Croix-Rouge fribourgeoise permet aux personnes qui s'occupentd'un conjoint ou parent âgé de souffler un peu. Instauré ce printemps, il leur donne la possibilité de se faire remplacerà la maison pendant une ou plusieurs heures par un bénévole ou par un auxiliaire de santé. Comme cette prestation est méconnue et sous-utilisée, la section fribourgeoise de la Croix-Rouge a décidé de relancer cette action à un tarif plus accessible. Depuis ce printemps, lenouveau «bon de répit» permet donc aux proches aidants de profiter de quatre heures de relève à domicile au prix de 15 fr. l'heure contre un tarif précédent qui oscillait entre25 et 45 fr. l'heure. En effet, le prix varie selon que la prestation est assurée par un bénévole ou par un auxiliaire de santé, mais le revenu du bénéficiaire entre également dans le calcul.

Ce service de relève ou de présence à domicile était en fait proposé depuis des années déjà dans les cantons de Fribourg, Genève, Jura, Valais et Vaud. «Très souvent, les proches aidants attendent d'être à bout pour demander de l'aide», explique Valérie Ugolini, responsable de service à la Croix-Rouge fribourgeoise. Rien que dans ce canton, plus de 1800 personnes âgées ont besoin qu'on s'occupe d'elles pour pouvoir rester à la maison. Selon certaines estimations, les proches aidants consacrent entre 50 et 100 heures de leur temps par semaine à cette tâche. L'épuisement est donc fréquent. «Ils sont souvent débordés et pris dans un flot d'émotions contradictoires. L'enjeu principal consiste à oser demander de l'aide à temps.»

Premiers pas vaudois

Dans le canton du Valais, la Croix-Rouge a déjà introduit en 2012 un «bon de nuit» qui permet aux proches aidants de bénéficier d'une relève nocturne à un tarif préférentiel (50 fr. au lieu de 150 fr.). Mais jusqu'ici, seulement une soixantaine d'interventions ont été effectuées.En terre vaudoise, le service de relève à domicile de la Croix-Rouge est plus récent: il a été introduit en mars dernier et ne concerne pour l'instant qu'une zone pilote, qui s'étend de Lausanne à Aigle en passant par la Riviera. A terme, il couvrira l'ensemble du canton. Le service est gratuit, hormis les frais de déplacement. A l'avenir, l'offre devrait s'étoffer. Valérie Ugolini affirme ainsi «songer sérieusement» à introduire dans le canton de Fribourg un bon de nuit. Quant au Conseil fédéral, il a annoncé cet été qu'il allait élaborer une stratégie pour les soins à domicile de longue durée. Le nombre de personnes âgées qui nécessitent un suivi quotidien devrait en effet augmenter de 44% pour passer à 180 000 d'ici à 2030, en raison de l'évolution démographique.

DR

Responsable à la Croix-Rouge fribourgeoise, Valérie Ugolini espère que la réduction des tarifs incitera les proches aidants à demander plus facilement de l'aide.

GENÈVE www.croix-rouge-ge.ch, 0223040404
VAUD www.croixrougevaudoise.ch, 021.340.00.70
VALAIS www.croix-rouge-valais.ch, 027.322.13.54
FRIBOURG www.croix-rouge.fr, 026.347.39.40
NEUCHÂTEL www.croix-rouge-ne.ch, 032.886.88.60
JURA www.croix-rouge-jura.ch, 032.951.11.48

Antoinette Liechti Maccarone, psychologue, spécialiste en psychothérapie FSP

Un plaisir rare qui demande du temps

«Je ne crois pas avoir jamais ressenti un orgasme vaginal. Je sens bien que quand je me caresse le clitoris, ça m'excite, mais c'est tout. Comment augmenter cette sensation?»

Ginette, Bienne (BE)

Chère Ginette,

Les sensations sur le clitoris ne sont pas les mêmes que celles que vous pouvez avoir au niveau vaginal. En effet, alors que le clitoris est tapissé de récepteurs aux frottements, le vagin en a peu de cette sorte. Il est plus sensible, en revanche, à la pression. Ainsi, ce ne sont pas tant les va-et-vient dans le vagin qui vont créer et augmenter l'excitation, mais plutôt le jeu des pressions sur ses parois.

Beaucoup de femmes, qui ont appris à s'exciter ou à être excitées à travers la stimulation du clitoris, vont rechercher les mêmes sensations au niveau vaginal. Ne les trouvant pas, elles vont penser ne rien ressentir, alors que les sensations sont tout simplement différentes! L'exploration personnelle sur le clitoris et la vulve est plus aisée parce que ces organes sont externes. La découverte de son creux vaginal demande, par contre, de la curiosité et l'envie de développer ces sensations. Malheureusement, souvent on laisse tomber: ne retrouvant pas les mêmes sensations, on se dit qu'il n'y a rien à en tirer.

Faire de petites pulsations

Pour découvrir la richesse de cette partie interne de votre corps, vous pouvez d'abord commencer par faire de petites pulsations avec votre vagin, dans un premier temps comme si vous étiez en train d'arrêter le jet d'urine, puis progressivement en serrant et desserrant de façon plus nuancée, et en imaginant que vous faites doucement monter et descendre une cerise à l'intérieur de votre vagin. Cela vous permettra de vous connecter avec cette zone de votre corps à partir des tensions et pressions internes.

L'exploration directe est aussi très importante. Faites-le dans de bonnes conditions, car si vous y allez «à froid», cela peut être désagréable et donc tout, sauf excitant. Commencez par poser votre main sur votre vulve et ressentez la chaleur, puis vous pouvez stimuler un peu votre clitoris sans aller chercher la décharge: rappelez-vous que le but est d'élargir votre registre. Or si vous faites la même chose que d'habitude, vous restez sur un chemin balisé! Progressivement, introduisez un ou deux doigts dans votre vagin (vous pouvez mettre un peu de lubrifiant si vous le souhaitez) et explorez-en la texture toujours avec curiosité. Les parois du vagin sont un peu granuleuses au repos, un peu comme l'intérieur des joues, et deviennent lisses avec l'excitation. Faites des petites pressions ou tapotements sur les parois du vagin et regardez les différences selon que vous le faites vers l'entrée ou plus en profondeur. Pensez à basculer votre bassin d'avant en arrière, afin d'amplifier ces pressions grâce au mouvement. Vous pouvez vous amuser à entrer et sortir vos doigts, à faire des petits ronds, à varier la pression et le rythme avec lequel vous le faites, à restimuler un peu le clitoris. Vous pouvez aussi employer votre deuxième main pour vous caresser le reste du corps. Gardez en tête que cela ne va pas avoir la même rapidité pour atteindre une décharge que celle à laquelle vous êtes habituée en caressant votre clitoris.

Prenez un cours

Si vous souhaitez en savoir plus, il existe des ateliers réservés aux femmes qui souhaitent être guidées dans ces explorations. Vous trouverez les infos sur www.jardindefemme.com.