

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 42

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

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 29.03.2025

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



32

VOS DROITS

Qui fixe et règle
les obsèques?

Générations *Plus*

Fiches pratiques



VOTRE ARGENT

Les modifications
de l'AVS en 2013

33

DIÉTÉTIQUE

Les bonnes recettes
de Mary-Claire

36

PRO SENECTUTE

Mandat pour cause d'incapacité:
à quoi faut-il être attentif?

37

SEXUALITÉ

La différence d'âge
n'est pas un obstacle

39

TOUTES LES FICHES PRATIQUES

sur www.generationsplus.ch
rubrique fiches pratiques



35

SANTÉ

Bye-bye,
la mauvaise
haleine!

VOUS AVEZ UNE QUESTION?

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

fichespratiques@generationsplus.ch

Générations Plus

Rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne

Concubin ou famille

Qui décide des obsèques?

Ma compagne avait écrit qu'elle me confiait l'organisation de son enterrement. Sa fille s'y est opposée et, sur ordre de la Justice de paix, elle a pu organiser ce qu'elle voulait. Que valent les dernières volontés d'une personne saine d'esprit pour un juge?

Paul, Vex (VS)



Sylviane Wehrli
Juriste,
ancienne
juge de paix

Cet écrit fait avant le décès peut s'apparenter à un testament, écrit qui doit respecter certaines règles légales. Toutefois, un testament vise essentiellement à indiquer quels seront les héritiers après le décès et ne laisse pas une entière liberté au testateur: il peut effectivement être contesté par les membres de la famille qui s'estiment lésés. En effet, certains héritiers réservataires (conjoint, enfants, père et mère) ont la protection de la loi pour s'opposer à un testament qui ne leur attribuerait pas la part à laquelle ils ont droit.

C'est dire qu'un acte fait par une personne saine d'esprit n'est pas forcément réalisé tel quel après le décès. Et le rôle du juge de paix n'est pas de vérifier le contexte – par exemple, pourquoi tel acte a été fait de telle manière? quels étaient les contacts entre les membres de la famille? – mais d'appliquer la loi. Le juge n'est pas un garant

du respect des «dernières volontés» d'une personne, ni un «médiateur» dans une situation de conflit, mais s'il est saisi par une partie, il doit fonder sa décision sur des bases légales.

Dans le cas présent, il ne s'agit pas d'un testament transmettant des biens, mais de directives concernant l'enterrement de la personne. Ce point particulier n'est pas spécifié dans la loi. Il serait imprudent d'ailleurs de le mettre dans le testament, celui-ci étant apporté à la connaissance des personnes intéressées souvent bien après les obsèques.

Héritiers payeurs

Les frais d'enterrement sont considérés comme une dette de la succession. Or, les responsables de ces dettes sont les héritiers. C'est donc à eux que revient la charge d'organiser les obsèques. La fille est héritière, au surplus, héritière réservataire,

ce qui signifie qu'elle ne peut pas être écartée de la succession. Rien n'empêchait qu'elle respecte la volonté de sa mère confiant l'organisation de son enterrement à son compagnon, mais si elle en décide autrement, sa position juridique prime sur les dernières volontés de la défunte, ainsi que les décisions prises dans ce sens par son compagnon.

Il y aurait eu une possibilité de résoudre le problème de manière différente. Avant le décès, la personne aurait pu elle-même établir un contrat avec une entreprise de pompes funèbres et, lors de son décès, cette entreprise aurait effectué la tâche qui lui avait été confiée et réglée d'avance. Dans ce cas, la fille n'aurait pas pu s'opposer à une prestation contractuelle décidée par la défunte de son vivant et devant être exécutée après son décès selon les décisions qui avaient été prises.

Quelle AVS en 2013?

«Pouvez-vous m'indiquer les principaux changements en matière de prévoyance pour cette nouvelle année, ainsi que ceux étudiés dans le cadre de la nouvelle réforme à venir?»

Bernard, Vevey (VD)



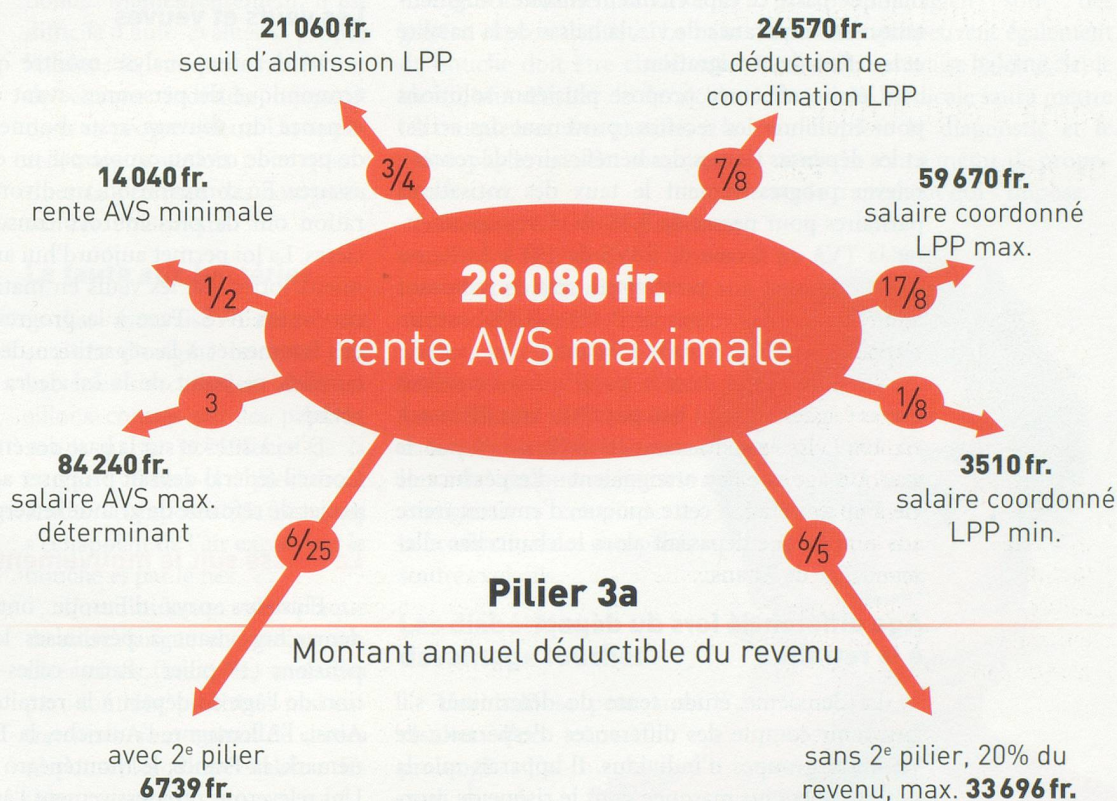
Fabrice Welsch
Directeur
Prévoyance
& conseils
financiers
BCV

Avec la quasi-régularité d'un métronome, le niveau des prestations sociales augmente dès le 1er janvier. En 2013, la rente maximale du 1^{er} pilier (AVS) passe de 27 840 fr. à 28 080 fr., soit une augmentation de

0,86%, influençant tous les autres chiffres clés de la prévoyance qui en dérivent. Le schéma ci-dessous vous donne les principaux chiffres utiles à connaître pour 2013.

AVS / AI / LPP / LAA

Salaire LAA max. assuré: **126 000 fr.**



C'est l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS) qui veille au maintien et à l'adaptation du système de sécurité sociale en Suisse. C'est donc lui qui décide de la modification du montant des prestations. Cela peut toucher l'assurance-vieillesse et survivants (AVS), l'assurance-invalidité (AI), les prestations complémentaires, la prévoyance professionnelle (caisse de pensions), les allocations pour perte de gain en faveur des personnes servant dans l'armée, le service civil ou la

protection civile et en cas de maternité, ainsi que les allocations familiales.

Réforme de l'AVS

Après une 11^e révision de l'AVS balayée en 2010, dont seuls les points non contestés sont entrés en vigueur début 2012, la Suisse doit, comme tant d'autres pays européens, s'interroger sur la pérennité de son système de prévoyance. Une réforme en profondeur se prépare et se base

sur des travaux récents ou en cours traitant de plusieurs aspects à prendre en compte pour proposer des améliorations et une pérennisation du système actuel. A ce jour, les points suivants ont notamment été analysés: l'effet démographique du baby-boom (pic de natalité entre 1942 et 1973), un âge différencié pour le départ à la retraite, la participation des seniors au marché du travail et la situation des veuves et veufs retraités (www.avs-ensemble.ch).

Augmentation des personnes à la retraite

La première étude a déterminé plusieurs causes générant une augmentation des personnes âgées susceptibles de percevoir une rente de retraite: l'une des premières est liée à l'effet démographique du baby-boom, phénomène temporaire dont les effets continuent à se faire sentir sur plusieurs générations. Il est bénéfique jusqu'au moment de la retraite des baby-boomers, mais devient problématique passé ce cap. Viennent ensuite l'augmentation de l'espérance de vie, la baisse de la natalité et les effets de la migration.

L'étude effectuée propose plusieurs solutions pour équilibrer les recettes (provenant des actifs) et les dépenses (issues des bénéficiaires de rentes): relever progressivement le taux des cotisations paritaires pour passer de 8,4% à 11,3%, augmenter la TVA en faveur de l'AVS de 1% à 3,8%, ou alors s'attaquer aux prestations, soit en réduisant annuellement les rentes de 0,4% à 0,5%, soit en relevant l'âge de la retraite à 70 ans.

Un coup d'œil dans le passé nous rappellera que cet âge était celui fixé par Otto von Bismarck en 1889, lorsque l'assurance-vieillesse voyait le jour. Un âge que peu atteignaient – l'espérance de vie à 60 ans était, à cette époque, d'environ treize ans – mais que dépassait alors le chancelier allemand, âgé de 74 ans...

Age différencié lors du départ à la retraite

La deuxième étude tente de déterminer s'il faut tenir compte des différences d'espérance de vie entre groupes d'individus. Il apparaît que la différence la plus marquée dans le risque de mortalité après la retraite est liée au niveau de formation. Plus le niveau de formation est élevé, plus le risque de mortalité après 65 ans est faible. Cette observation est d'ailleurs la même pour l'ensemble des pays industrialisés. Ainsi, une différenciation de la retraite de deux à quatre ans entre les différents niveaux de formation permettrait de réduire les écarts de la durée moyenne de retraite en fonction du groupe d'appartenance. A cela devraient s'ajouter deux ans de différenciation supplémentaire pour garantir l'équité entre les sexes. Autrement dit, les femmes – qui bénéficient d'une espé-

rance de vie plus élevée que celle des hommes –, devraient travailler plus longtemps.

Les «retraités» au travail

La troisième étude montre que le nombre de préretraités diminue. Ils restent toutefois encore majoritaires (40%), mais tendent à se faire dépasser par les seniors travaillant au-delà de 65/64 ans (30% et 35% respectivement), le reste partant à l'âge ordinaire prévu par la loi. Les personnes de 58 ans et plus sont souvent disposées à travailler au moins jusqu'à 65/64 ans et certaines prévoient de continuer au-delà de cet âge. Toutefois, le frein à cet engouement provient des entreprises, qui sont certes intéressées par les compétences des travailleurs âgés, mais n'encouragent pas véritablement l'emploi des seniors. Pour cela, des modifications légales devraient être appliquées pour assouplir les règles de départ à la retraite, à commencer par un âge de retraite identique pour les hommes et les femmes.

Les veufs et veuves

La dernière analyse montre que la situation économique de personnes avant et après la survéance du veuvage reste bonne, la couverture de perte de revenu causée par un décès étant bien assurée. En comparaison, un divorce ou une séparation ont de plus lourdes conséquences financières. La loi permet aujourd'hui aux veuves d'être mieux loties que les veufs en matière de rente de survivants AVS. Face à la progression du travail des femmes et à la répartition des rôles dans les familles, ce point de la loi devra être également révisé.

D'ici à 2015 et sur la base des études réalisées, le Conseil fédéral devrait proposer au Parlement un projet de réforme de grande envergure.

La Suisse suit le mouvement

Plusieurs pays d'Europe ont entrepris des démarches visant à pérenniser leur système de pensions (1^{er} pilier). Parmi celles-ci, la modification de l'âge de départ à la retraite est privilégiée. Ainsi, l'Allemagne, l'Autriche, la Belgique, le Danemark, la France, le Monténégro et le Royaume-Uni relèveront progressivement l'âge de la retraite, le Luxembourg et la Grèce se limitant encore à ne relever que l'âge de la retraite anticipée. L'âge de départ à la retraite passera de 65 à 67 ans, voire 68 ans au Royaume-Uni. Depuis le 1^{er} janvier 2012, l'Italie a relevé d'une année l'âge de la retraite (66 ans) et prévoit un âge identique de retraite pour les hommes et les femmes, ces dernières bénéficiant actuellement d'un départ à 62 ans dans le secteur privé et à 63 ans et 6 mois pour les non-salariées.

Une direction que tendent à promouvoir les premières études réalisées dans le cadre de la réforme de l'AVS en Suisse...

Stop à la mauvaise haleine!

«Je suis retraitée et je sors régulièrement avec des amis au cinéma, au restaurant... Or, je constate qu'ils ont très souvent un mouvement de recul lorsque je cherche à leur parler plus près. Je suis très gênée.» Sandrine, Vercorin (VS)



Réanne Payraudeau
Pharmacienne responsable
BENU Apotheke
Bière

L'halitose, terme scientifique pour désigner la mauvaise haleine, correspond à une odeur désagréable émanant de la bouche ou du nez. Aussi fréquente chez l'homme que chez la femme, ce désagrément augmente avec l'âge. La cause immédiate est la présence de composés soufrés qui donnent à l'expiration cette odeur nauséabonde. Malheureusement, il est difficile d'auto-évaluer sa propre haleine, la muqueuse olfactive de chaque individu baignant dans sa propre odeur. Un appareil existe toutefois pour quantifier la présence des composés soufrés: l'halimètre.

La faute aux bactéries

La mauvaise haleine est souvent d'origine buccale. Des bactéries s'accumulent dans les sillons creusés par les papilles, sur la partie postérieure de la langue. Celles-ci produisent lesdits «composés soufrés», qui s'échappent de l'air expiré par la bouche et par le nez.

L'accumulation de plaque dentaire, langue chargée, caries, ulcérations buccales, maladies parodontales, prothèses mal entretenues, sont autant de causes responsables d'une haleine fétide.

Avant tout, une hygiène buccale rigoureuse s'impose. Le brossage des dents avec une brosse souple après chaque repas, ainsi que l'utilisation de fil dentaire ou de brossettes interdentaires le soir, afin d'éliminer les débris alimentaires entre les dents, sont un minimum nécessaires. Les joues, les gencives et le palais doivent aussi être brossés. Quant à la langue, notamment

sa partie postérieure où les papilles sont les plus marquées, elle trouvera dans le gratte-langue, un allié efficace et indispensable.

Solutions simples mais efficaces

Dentifrices, bains de bouche, sprays et pastilles contribuent à masquer les mauvaises odeurs buccales et participent au traitement, tout comme une visite régulière chez le dentiste. Le bain de bouche doit être choisi sans alcool, afin d'éviter de dessécher les muqueuses. Les pastilles à la chlorophylle agissent comme un déodorant.

Si malgré tout le problème persiste, il faut alors se souvenir que certains aliments en cours de digestion peuvent altérer passagèrement l'haleine, comme l'ail et l'oignon. L'excès de protéines dans l'alimentation ou lors de certains régimes amaigrissants contribue à la production des composés soufrés volatils.

Les diabétiques davantage touchés

Une halitose peut aussi résulter d'un jeûne prolongé. L'alcool et le

café doivent être consommés avec modération, alors que le tabac doit être banni.

Nombre de médicaments (certains antidépresseurs, anti-parkinsoniens ou traitant l'incontinence urinaire) peuvent aussi provoquer une sécheresse buccale, donc une haleine fétide.

Le diabète, des problèmes rénaux et hépatiques, le reflux gastro-œsophagien sont des maladies qui peuvent également causer la mauvaise haleine. Seule une visite médicale saura mettre en lumière le diagnostic et le médecin sera à même de proposer le traitement qui s'impose.



Joseph S.L. Tan Matt

Des recettes **bonne santé**

L'auteure de *Ménopause Saveurs* vous suggère chaque mois une idée de repas pour satisfaire à la fois vos papilles et votre organisme.



Mary-Claire Jeannet
nutrithérapeute

Quinoa, poireau et perles de grenade

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de poireaux
200 g (1 ½ tasse) de quinoa
3 cc de bouillon de légumes
50 g de noixettes entières
1/3 de grenade égrenée



Préparation

Fendre les poireaux en 2 ou en 4 sur toute leur longueur, puis en tronçons d'un centimètre. Réserver.

Laver le quinoa à grande eau et l'égoutter. Le mettre dans une casserole avec une fois et demie son volume d'eau froide, le bouillon de légumes et le poireau. Porter le tout à ébullition, couvrir et laisser cuire à feu doux 15 minutes.

Eteindre la plaque et décorer la surface du quinoa avec les noixettes et les grains de grenade, sans remuer. Laisser reposer sur la plaque encore 5 minutes. Servir bien chaud.

Le saviez-vous?

La cuisson du quinoa est parfaite quand chaque petit grain a doublé de volume et libéré son germe blanc. Pour obtenir des grains bien détachés, il faut respecter la mesure de l'eau et le temps de cuisson.

Suggestion

La bonne combinaison pour un repas végétarien: un plat de lentilles beluga.



Lentilles **beluga**

Ingrédients

200 g (1 tasse à thé) de lentilles noires beluga
2-3 cm d'algue wakame sèche émietlée
2 carottes moyennes détaillées en petits dés
1 grande feuille de laurier
1 cc de cumin en poudre
2 cs de sauce de soja
1 cs d'huile de sésame



Préparation

Bien rincer les lentilles, directement sous le jet d'eau du robinet. Les mettre à tremper 60 minutes dans un plat. Jeter l'eau.

Verser les lentilles dans une grande casserole et les recouvrir avec deux fois et demie leur volume d'eau froide. Porter à ébullition avec l'algue, les dés de carottes, la feuille de laurier et le cumin. Laisser mijoter à couvert 25 minutes. Ajouter la sauce de soja et poursuivre la cuisson encore 5 minutes. Les lentilles doivent être fondantes sans être défaits. L'eau doit être presque complètement absorbée. Sinon, poursuivre quelque peu la cuisson.

Au moment de servir, arroser d'huile de sésame.



Les atouts bien-être

Sacré meilleure source de protéines végétales, le quinoa regorge de nutriments comme le manganèse, le fer, le magnésium, le zinc, les vitamines B2 et E qui renforcent l'organisme et combattent la fatigue. De plus, on peut le consommer le cœur léger car il est peu calorique, très digeste et sans gluten.

Les lentilles sont des légumineuses que nous négligeons souvent. Pourtant elles sont digestes et riches en glucides complexes, une source d'énergie de longue durée. Elles fournissent également une belle quantité de protéines végétales, de fer qui prévient l'anémie et permet de garder tonus et

énergie, ainsi que de vitamine B9 qui joue un rôle essentiel dans le fonctionnement des systèmes nerveux et immunitaire. Comme tous les légumes secs, les lentilles sont très bien pourvues en fibres, dont le manque est souvent cause de constipation, de surcharge pondérale et de diabète de type 2.

Prendre le temps pour anticiper les moments difficiles

Le nouveau droit réglant la protection de l'adulte est entré en vigueur le 1^{er} janvier. Quels sont les changements qui concernent particulièrement les seniors? Explications de Colette Pauchard, enseignante à l'Ecole d'études sociales et pédagogiques à Lausanne.



Semnick Photo

Quelles sont les principales nouveautés du droit réglant la protection de l'adulte?

Colette Pauchard.— La première innovation a pour but de donner à la personne les moyens d'anticiper le moment où elle ne sera plus capable de discernement et d'influer sur les prises de décision. Cette volonté se traduit par deux outils: les directives anticipées, déjà connues, avec une uniformisation des règles cantonales, et le

mandat pour cause d'incapacité, tout nouveau en droit suisse.

En quoi consiste-t-il?

Le mandat pour cause d'incapacité permet de désigner, à l'avance, la personne chargée de régler son assistance et sa représentation juridique en cas d'incapacité de jugement. Le mandat prendra des décisions dans tous les domaines, à la place de la personne atteinte dans sa santé, dès la reconnaissance de ses pouvoirs par

l'autorité de protection de l'adulte. C'est une sorte de procuration donnée pour le cas où l'on ne peut plus gérer soi-même ses affaires. La seconde innovation réside dans le fait qu'avant de nommer un curateur, l'autorité de protection de l'adulte devra soigneusement vérifier qu'aucun autre moyen n'a été trouvé pour venir en aide à la personne. En effet, le conjoint comme le partenaire enregistré pourront représenter la personne inapte plus largement qu'aujourd'hui. ➡

Par ailleurs, une mesure de curatelle peut être mise en place pour apporter un soutien partiel, dans des tâches que le mandaté ne peut pas accomplir.

Si l'on est veuf ou célibataire, qui peut-on légalement mandater?

Une personne de confiance qui nous connaît bien, capable de trouver des solutions qui correspondent le plus à ce que seraient nos souhaits. Que l'on soit marié ou célibataire, la personne choisie doit naturellement être capable de discernement, posséder l'exercice de ses droits civils. En revanche, il n'est pas obligatoire qu'elle soit de nationalité suisse.

A quoi faut-il être attentif pour que ce mandat soit valide?

Il faut écrire ses volontés entièrement de sa main, les dater et les signer. Une autre solution consiste à les dicter, à les remettre à un notaire ou à un officier public selon les cantons qui, à ce moment-là, attestera leur validité. A noter que l'on peut aussi faire cette démarche pour un

seul point, comme la garde d'un animal de compagnie ou l'entretien de son jardin, par exemple.

Est-il nécessaire de le faire systématiquement?

A mon sens, non. On ne devrait pas s'y sentir obligé. Mais cela peut être rassurant, par exemple, si on tient spécialement à ce que certaines décisions soient prises et que l'on se soit atteint d'une maladie dégénérative.

Et comment faire pour les directives anticipées?

Les conditions sont moins strictes. Outre être capable de discernement au moment de les faire, seules la date et la signature doivent être manuscrites. Il vaut mieux remettre ses instructions écrites à son médecin, qui les inscrira sur la carte d'assuré. Si on les laisse au fond d'un tiroir, il se peut qu'elles soient contestées ou que personne ne les trouve.

Propos recueillis

par Sandrine Fattebert Karrab

Simplifiez-vous la vie avec le



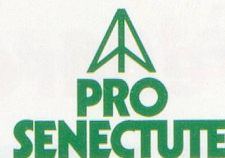
Pro Senectute propose un dossier sur les directives anticipées incluant brochure d'information, manuels d'aide et formulaires de dispositions, au prix de 19 fr. (frais de port en sus). Commande: Casanova Druck und Verlag AG, Rossbodenstrasse 33, 7000 Chur ou par téléphone à Pro Senectute Suisse, 021 925 70 10, www.pro-senectute.ch

Un regard différent

A voir: le festival de films de Martigny Visages et une exposition «Une poétique du temps»; un autre regard sur les temps de la vie

Une quarantaine de films à l'affiche, issus d'une vingtaine de pays. Pas de doute, le 6^e Festival de films de Martigny Visages, organisé par Pro Senectute Suisse, en lien avec d'autres partenaires, s'annonce prometteur! Longs et courts-métrages, films et documentaires: tous invitent à porter un regard différent sur les temps de la vie.

Renforçant le caractère intergénérationnel de l'événement, la programmation du premier week-end a été confiée à deux jeunes réalisateurs diplômés de l'ECAL, Tristan Aymon et David Maye. Par ailleurs, le sociologue valaisan Bernard Crettaz animera un «Café Mortel» le 26 février, suivi d'un film en lien avec le thème débattu. D'autres nouveautés et la programmation complète sont à découvrir sur www.festivalvisages.ch. Du 22 février au 3 mars 2013, au cinéma Casino et au Manoir de la Ville de Martigny, entrée payante.



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 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

La différence d'âge n'est pas un frein au désir

«Je suis très amoureux de ma nouvelle partenaire avec qui je suis depuis peu, mais j'ai de la peine à la désirer, car il y a une différence d'âge importante et je suis gêné par cela et par le vieillissement du corps. J'ai peur qu'elle se vexe et je ne sais pas comment faire.»

Hervé, 51 ans



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

Cher Hervé,

Il est fréquent qu'il y ait une différence d'âge entre les partenaires et cela implique des changements corporels. Vous avez bien vu que le sentiment amoureux n'est pas toujours en lien direct avec le désir sexuel, et c'est tout à fait juste: on peut être très amoureux et ne pas connecter cet élan du haut du corps avec un élan du bas du corps. L'inverse est aussi vrai puisqu'on peut avoir beaucoup de désir sexuel sans forcément être investi amoureuxment.

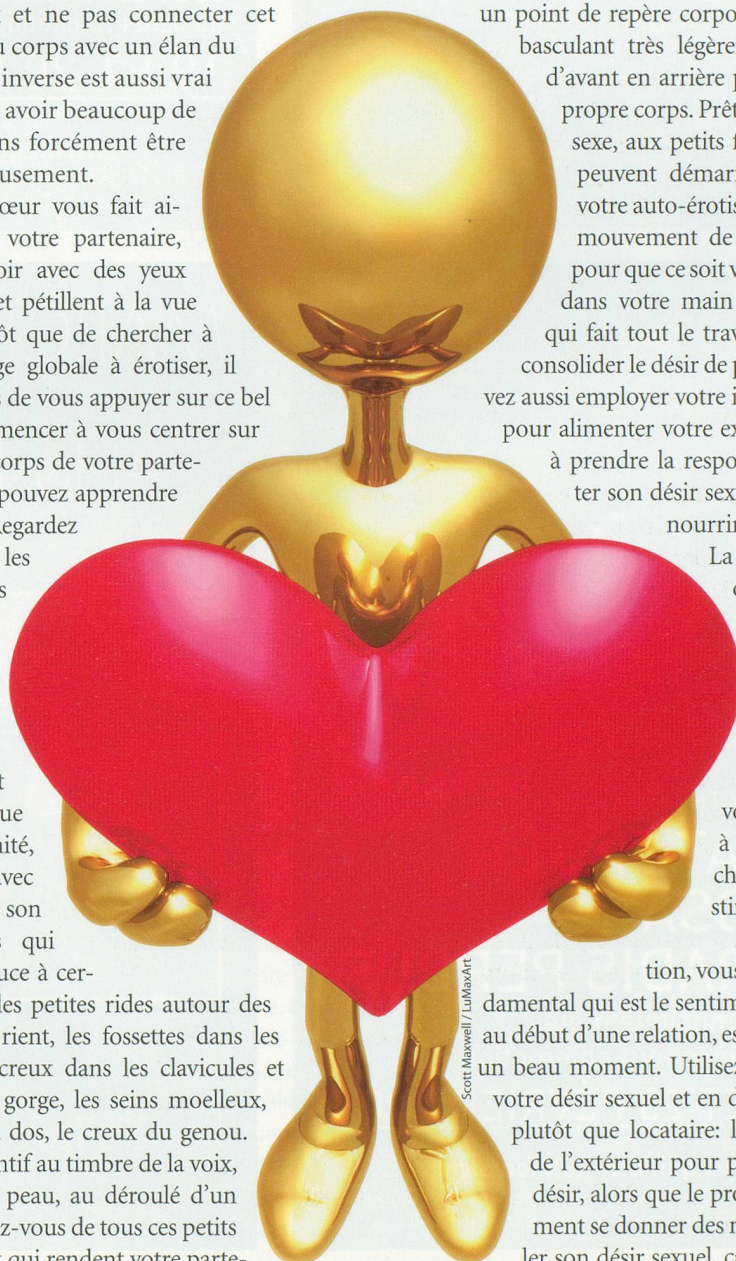
L'élan du cœur vous fait aimer être avec votre partenaire, l'admirer, la voir avec des yeux qui s'éclairent et pétillent à la vue de l'autre. Plutôt que de chercher à avoir une image globale à érotiser, il s'agit pour vous de vous appuyer sur ce bel élan pour commencer à vous centrer sur des parties du corps de votre partenaire que vous pouvez apprendre à savourer. Regardez les courbes, les creux, les petits détails comme les grains de beauté qui se cachent dans des endroits qu'on ne peut découvrir que dans l'intimité, la peau qui, avec l'âge perd de son élasticité, mais qui devient très douce à certains endroits, les petites rides autour des yeux lorsqu'ils rient, les fossettes dans les joues, le petit creux dans les clavicules et au creux de la gorge, les seins moelleux, la cambrure du dos, le creux du genou. Soyez aussi attentif au timbre de la voix, à l'odeur de la peau, au déroulé d'un geste. Nourrissez-vous de tous ces petits détails délicieux qui rendent votre part-

naire unique, car en érotisant une quantité de petits détails, vous obtenez une somme bien plus grande qu'en érotisant une image globale.

Lorsque vous la caressez, apprenez à faire descendre cet élan vers votre bassin, d'abord en créant un point de repère corporel par exemple en basculant très légèrement votre bassin d'avant en arrière pour réveiller votre propre corps. Prêtez attention à votre sexe, aux petits fourmillements qui peuvent démarrer en vous. Dans votre auto-érotisme, faites ce même mouvement de bascule du bassin pour que ce soit votre sexe qui bouge dans votre main plus que la main qui fait tout le travail, cela va aider à consolider le désir de pénétrer. Vous pouvez aussi employer votre imaginaire érotique pour alimenter votre excitation. Chacun a à prendre la responsabilité d'alimenter son désir sexuel pour l'autre, de nourrir le rêve de l'autre.

La réalité corporelle de votre partenaire ne change pas. Par contre, vous pouvez avoir une influence sur la perception de la réalité de votre partenaire et, à partir de là, aller chercher ce qui vous stimule.

Dans votre situation, vous avez un atout fondamental qui est le sentiment amoureux qui, au début d'une relation, est très porteur. C'est un beau moment. Utilisez-le pour renforcer votre désir sexuel et en devenir propriétaire plutôt que locataire: le locataire dépend de l'extérieur pour pouvoir habiter son désir, alors que le propriétaire sait comment se donner des moyens pour réveiller son désir sexuel, car il les a acquis.



Scott Maxwell / LuMasArt