Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 31

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: 15.07.2025

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

31
VOTRE ARGENT
Amnistie fiscale: pas pour demain

Lisa S.

Générations Plus

Fiches pratiques

VOS DROITS
Qui sont les héritiers en cas de divorce? 30

PRO SENECTUTE
Les joies de la glisse version skating 35

SEXUALITÉ
Pourquoi en parler? 37

33
SANTÉ
Réagissez contre les sinusites!

34
VÉTÉRINAIRE
Le vacciner, c'est le protéger

Sikman

F. Young

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

RÉGIME MATRIMONIAL
Qui seront les héritiers?

«Je veux donner un chalet à ma fille. Je souhaite que ce bien revienne par la suite à mes petits-enfants, et qu'il ne soit pas partagé avec son époux en cas de divorce ou de décès.»

Corinne, 65 ans, La Baroche (JU)

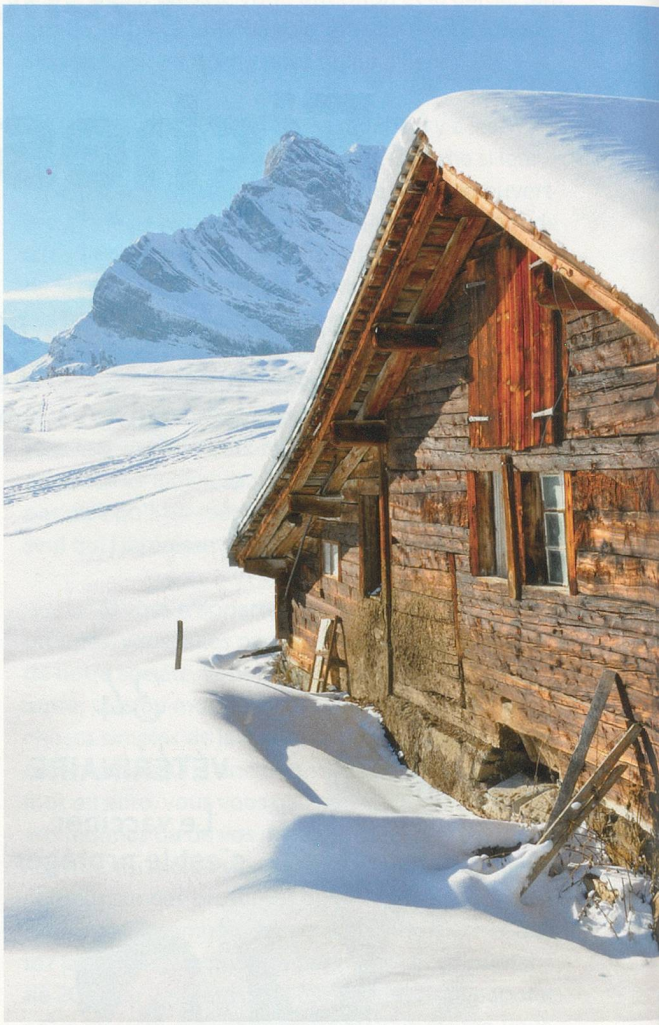
Sylviane Wehrli
Juriste, ancienne juge de paix

Les époux qui n'ont pas fait de contrat de mariage sont mariés automatiquement sous le régime de la participation aux acquêts. Dans ce régime, chaque époux dispose de deux masses de biens, à savoir les propres et les acquêts. Lors de la liquidation du régime matrimonial, seuls les bénéfices d'acquêts sont partagés.

Les biens propres sont constitués de biens possédés avant mariage et de ceux qui sont reçus à titre de donation ou de succession durant le mariage. Ainsi, le chalet faisant l'objet d'une donation durant le mariage est un propre qui ne fait pas l'objet d'un partage lors de la liquidation du régime matrimonial. Dès lors, une séparation de biens n'est pas nécessaire pour que le chalet reste propriété de votre fille en cas de divorce. Par ailleurs, une séparation de biens ne serait pas forcément à l'avantage de votre fille. En effet, il n'y aucune répartition de bénéfices dans ce régime, contrairement à celui de la participation aux acquêts.

Dans le régime de la participation des acquêts, ceux-ci sont constitués des revenus de chaque époux (salaire) et des revenus des biens propres. Ainsi, si le chalet est loué et rapporte des revenus, ceux-ci sont partagés lors de la liquidation du régime matrimonial. Il est possible, par contrat de mariage devant notaire, de modifier cette règle et d'établir que les revenus des propres restent des propres et, par conséquent, ne font pas l'objet de partage en cas de liquidation de régime matrimonial.

En ce qui concerne le transfert de propriété du chalet au décès de votre fille, la situation est différente. Le droit successoral prévoit que le conjoint survivant, en l'absence de testament, après liquidation du régime matrimonial, a droit à la moitié de la succession, l'autre moitié étant partagée entre les descendants. Ainsi, si votre fille décède avant son conjoint, celui-ci aura un droit sur le chalet à titre d'héritier. Les parts légales peuvent être modifiées par testament dans la mesure où les héritiers réservataires – et c'est le cas pour un conjoint survivant, de même que pour des enfants – reçoivent la part minimale prévue par la loi. La réserve pour un conjoint survivant est de la moitié de sa part légale et la réserve pour les descendants est de trois quarts de leur part légale.



A. Chaikin

Il est possible par contrat de mariage d'établir qu'un bien immobilier ne fasse pas l'objet d'un partage en cas de divorce.

C'est à votre fille de prendre des dispositions testamentaires, si elle le souhaite, en temps utile, pour que le chalet revienne uniquement à vos petits-enfants. Elle pourrait, par exemple, en faire donation avant décès, mais il est évident que la donation ne devrait pas léser la réserve du conjoint survivant.

TAXATION EN SUISSE
A quand une amnistie fiscale?

«Pourquoi ce genre d'opération n'est-t-il pas courant en Suisse, alors que cela s'est fait dans d'autres pays européens?» **Jean-Luc, 49 ans, Villeneuve (VD)**

Fabrice Welsch
Directeur Prévoyance & conseils financiers BCV

A l'instar d'autres pays européens, la Suisse a aussi connu des périodes d'amnistie fiscale... voilà un demi-siècle. Des amnisties générales eurent lieu en 1940, 1945 et 1969, supprimant pour l'occasion les conséquences juridiques liées à la soustraction d'impôt, les rappels d'impôts et les amendes fiscales, ainsi que les sanctions relevant du droit pénal.

Les amnisties fiscales générales en Suisse

Les deux premières amnisties étaient liées à l'introduction de nouvelles taxations destinées à augmenter les recettes fiscales. En association avec l'amnistie de 1940, on appliqua une contribution unique sur la fortune au titre de «sacrifice pour la défense nationale». Il s'agissait d'un prélèvement sur la fortune nette versé en trois annuités. L'amnistie avait alors pour but de motiver les contribuables à participer à cet impôt en déclarant toute leur fortune, sans avoir à payer leurs arriérés. La deuxième amnistie de 1945 fut, quant à elle, suivie de l'augmentation de 15 à 25% du taux de l'impôt anticipé, qui avait été introduit une année auparavant et qui était justement destiné à lutter contre la fraude fiscale. A l'inverse des deux premières amnisties, celle de 1969 fut soumise à la volonté populaire; elle avait pour but principal d'engranger des recettes fiscales supplémentaires, même si de sa genèse émanait un souci de lutter plus efficacement contre la soustraction fiscale.

Dans les années huitante, quelques tentatives, qui restèrent sans suite, visèrent à introduire une nouvelle amnistie fiscale (postulat Pini en 1983 et interpellation Reimann en 1988). Il faut attendre les années nonante pour que le sujet soit à nouveau

traité dans le cadre des débats sur l'assainissement des finances fédérales. En 1995, le Conseil fédéral lance une procédure de consultation sur un projet d'amnistie générale élaboré par l'Administration fédérale des contributions. Elle concernait l'impôt sur le revenu et la fortune (personnes physiques), ainsi que l'impôt sur le bénéfice et le capital (personnes morales). En déclarant ses avoirs, le contribuable échappait aux sanctions administratives et aux pénalités, mais devait s'acquitter des arriérés d'impôt et des intérêts de retard. Face à l'opposition des cantons et à des avis très partagés, le projet fut classé.

La question d'une amnistie surgit à nouveau en Suisse au début des années 2000 face au mouvement européen initié par l'Italie, qui instaure dès 2001 plusieurs amnisties générales successives ayant pour but de rapatrier les capitaux placés à l'étranger. Le mouvement est suivi en 2002 par le Portugal et la Pologne, puis, en 2004, par l'Allemagne, l'Autriche, la Belgique, Chypre et la Grèce, notamment. Sous l'impulsion italienne, le canton du Tessin dépose en 2002 une initiative visant à instituer une amnistie fiscale générale sur les impôts fédéraux et cantonaux. Elle est suivie par l'initiative Polla en 2003, qui propose une amnistie unique appliquée aux impôts fédéraux, cantonaux et communaux sur le revenu et la fortune des personnes physiques. Elle inclut une renonciation aux rappels d'impôts et aux pénalités fiscales, moyennant une taxe libératoire ne devant pas excéder 5% sur le montant de la fortune nouvellement déclarée. Cette initiative était un moyen de renflouer les caisses de l'Etat et de compenser en partie les pertes engendrées par le rapatriement des fonds vers les pays européens ayant bénéficié d'une amnistie. La proposition fut toutefois balayée, car elle soulevait des problèmes juridiques, politiques et éthiques, pouvant témoigner d'un Etat faible et ternir l'image de la place économique helvétique sur le plan international.

La situation actuelle

En lieu et place d'une amnistie générale, le Conseil fédéral s'est prononcé en 2008 en faveur du projet de ce que l'on peut considérer comme une amnistie partielle permanente, qui est entrée en vigueur le 1er janvier 2010 sous l'appellation de «Loi fédérale sur la simplification du rappel d'impôt en cas de succession et sur l'introduction de la dénonciation spontanée non punissable» et qui s'applique aux impôts fédéraux, cantonaux et communaux.

Les principaux changements introduits avec cette loi sont les suivants: lors d'une succession, le rappel d'impôt et les intérêts moratoires sur le revenu et la fortune ne peuvent être réclamés que pour les trois dernières périodes fiscales précédant l'année du décès du contribuable fautif, soulageant ainsi quelque peu la charge fiscale des héritiers de parents ayant dissimulé des avoirs.

Auparavant, les autorités fiscales pouvaient demander un rappel d'impôt sur les dix années précédant le décès. S'agissant des éléments du revenu et de la fortune soustraits par le conjoint décédé, le conjoint survivant doit toutefois apporter la preuve qu'il n'en avait pas connaissance s'il veut pouvoir bénéficier du rappel d'impôt simplifié. Il restera responsable des impôts qu'il a personnellement soustraits au cours des dix dernières années.

La nouvelle loi ne s'applique qu'aux successions des personnes décédées après le 31 décembre 2009. Cette disposition permet également à la Suisse d'être en conformité avec la Convention européenne des droits de l'homme (CEDH). Elle avait effectivement été épinglée par la Cour européenne de Strasbourg pour avoir amendé des héritiers qui n'avaient commis aucune infraction.

Pour bénéficier de ce rappel d'impôt simplifié, chaque héritier, indépendamment des autres, doit remplir trois conditions:

- aucune autorité fiscale n'a eu connaissance de la soustraction d'impôt commise par le défunt.
- l'héritier est disposé à collaborer sans réserve avec l'administration des impôts pour la détermination de ceux-ci.
- il s'efforce de régler le montant dû.

Il est important de noter que les héritiers sont solidairement responsables du règlement des impôts dus dans le cadre du rappel d'impôt jusqu'à concurrence du montant de leur part d'héritage.

La loi prévoit également une suppression d'amende et de poursuites pénales pour les fraudeurs du fisc qui se dénoncent spontanément. Ils doivent en revanche rembourser les impôts, ainsi que les intérêts moratoires, pour une période d'au maximum dix ans. Ce privilège n'est accordé qu'une seule fois, à condition que les autorités fiscales n'aient pas eu connaissance auparavant de la soustraction d'impôts. En cas de récidive, une amende représentant un cinquième de l'impôt soustrait sera due en plus du rappel d'impôt ordinaire et des intérêts.

Et demain?

L'idée d'une amnistie plus large n'est toutefois pas complètement morte en Suisse. Le Conseil national a effectivement décidé le 1er octobre 2010 de prolonger le délai imparti de deux ans pour les initiatives déposées par le canton du Tessin et par la conseillère nationale Barbara Polla en 2002 et 2003 respectivement. Ainsi, les membres du Parlement devront se prononcer sur ces deux initiatives dans le courant de l'année 2012.

Saison froide GARE AUX SINUSITES!

«Chaque hiver, c'est pareil. Elles reviennent sans cesse. Comment puis-je les prévenir et m'en débarrasser?»

Marie, 78 ans, Chêne-Bougeries (GE)

Pascal Bossanne, pharmacien responsable
CAPITOLE PHARMACIE • APOTHEKE AYENT

La sinusite est une inflammation de la muqueuse des sinus, suite à une infection bactérienne ou virale, voire à un problème dentaire. Le mucus n'est plus drainé vers le nez et les microbes se multiplient librement. A la pression et à la douleur au visage s'ajoutent une congestion nasale et un malaise général: maux de tête, fièvre légère, toux grasse... Il est à noter que les douleurs s'accentuent lorsque l'on penche la tête vers le bas. Fréquente, cette inflammation touche environ 10 à 15% de la population, à partir de 4 ans.

Contrairement aux sinusites aiguës, qui ne durent pas plus de quatre semaines et qui n'apparaissent pas plus de trois fois par an, les sinusites chroniques persistent au-delà de huit semaines. En général la chronicité s'installe après plusieurs poussées de sinusite aiguë. Entre 50 et 80% des personnes atteintes de sinusite chronique sont allergiques. Le tabagisme, une infection mycosique ou un système immunitaire faible sont aussi des causes possibles.

Des solutions salines

Si les sinusites sont d'origine virale ou allergique, le recours aux antibiotiques est inutile. Dans ces cas-là, les analgésiques et/ou les anti-inflammatoires soulagent douleurs et maux de tête. Les antihistaminiques peuvent être efficaces, mais uniquement chez les personnes souffrant d'allergies.

Pour décongestionner le nez, les solutions salines en inhalation ou en pulvérisation nasale sont utiles et sans effet d'accoutumance. Il existe aussi des produits phytothérapiques, réduisant la formation de mucus, les maux de tête et la congestion nasale. De plus, l'acupuncture et l'ostéopathie peuvent être souverains dans les phases de drainage des sinus.

Mieux vaut prévenir que guérir

Dépister un terrain allergique, vérifier s'il existe des polypes nasaux et/ou une déviation de la cloison nasale, comme éliminer les problèmes dentaires nécessite une consultation chez votre médecin ou votre dentiste. Pour les autres cas, le rinçage des narines avec un spray à base de solution saline, deux fois par jour, permet de prévenir la sinusite.

En plus d'une alimentation équilibrée et la pratique d'une activité physique régulière, il existe des préparations très efficaces pour renforcer le système immunitaire, notamment à base d'échinacée. En parallèle à l'échinacée et sur recommandation de votre médecin ou pharmacien, on peut aussi utiliser des oligoéléments, tels le cuivre et l'argent.

Eviter la grippe, soit par vaccin injectable soit par prévention homéopathique et se laver régulièrement les mains réduisent aussi le risque de sinusite. Sans oublier de maintenir un taux d'humidité entre 40 et 50%. L'inhalation de vapeur, avec 3 à 4 gouttes par bol d'huile essentielle d'eucalyptus et de menthe poivrée, est aussi bienfaisante. A l'image d'une infusion de feuilles d'eucalyptus: ajoutez 2 à 3 grammes de feuilles séchées dans 150 ml d'eau bouillante durant 10 minutes. Enfin, boire beaucoup d'eau est essentiel, comme dormir la tête surélevée. Il va bien sûr de soi que, si les symptômes persistent, il faut consulter un médecin!

Hkannn

«Dois-je faire à tout prix VACCINER MON CHIEN?»

«Je suis veuve depuis peu et mes enfants m'ont offert un chiot de 3 mois et demi. Il est adorable, mais je m'interroge sur la nécessité de le faire immuniser. Est-ce obligatoire?

Monique, 68 ans, Concise (VD)

Shutterstock

Danielle Perrin-Frei
Médecin-vétérinaire, Cabinet Au Furet, Echichens

Il n'est pas inutile de rappeler que l'absence généralisée de vaccination favorise la recrudescence des maladies combattues qui, parfois, sont mortelles. Il est conseillé de faire vacciner son chien, comme son chat, dès l'âge de 8 semaines. Il s'agit-là d'une immunisation de base, qui doit être renouvelée dans les trois, voire quatre semaines suivant l'injection, puis une fois par an durant toute la vie de l'animal.

Cette vaccination, obligatoire pour participer aux cours d'éducation et expositions canines, est également exigée par certaines pensions. Elle permet de protéger votre chien contre les maladies suivantes:

- la parvovirose (ou gastro-entérite hémorragique)
- la maladie de Carré, souvent mortelle et de plus en plus fréquente avec l'ouverture des frontières
- l'hépatite contagieuse virale
- la leptospirose, qui touche principalement les reins
- la para-influenza

Obligatoire à l'étranger

Le vaccin antirabique et la puce électronique, qui permet l'identification de votre animal, sont également obligatoires pour l'emmener hors de nos frontières, quel que soit le pays de destination. Il est également nécessaire de vous munir de son passeport. La date de vaccination doit au minimum précéder de 21 jours le passage de la frontière et sa validité est limitée à trois ans. A noter que ce vaccin peut être inoculé dès l'âge de 3 mois, même si l'immunisation s'avère meilleure à 5 mois.

Rappelons aussi aux personnes qui recueilleraient un chien adulte qui n'a probablement jamais été vacciné, que la prévention s'applique à tout âge. D'autant plus qu'un animal qui vieillit est davantage vulnérable. Dans ce cas, une visite chez le vétérinaire permettra d'établir un bilan des vaccinations.

Il est également possible de faire vacciner son chien contre la piroplasmose – une maladie parasitaire – la borréliose, transmise par les poux ou les tiques ou contre la toux de chenil, là aussi exigée par de plus en plus de pensions. Toutefois, ces vaccinations ne sont pas obligatoires, mais recommandées selon le mode de vie de l'animal. Vit-il en ville ou à la campagne? En appartement ou à l'extérieur? Seul ou en collectivité? Son profil est à établir avec votre vétérinaire.

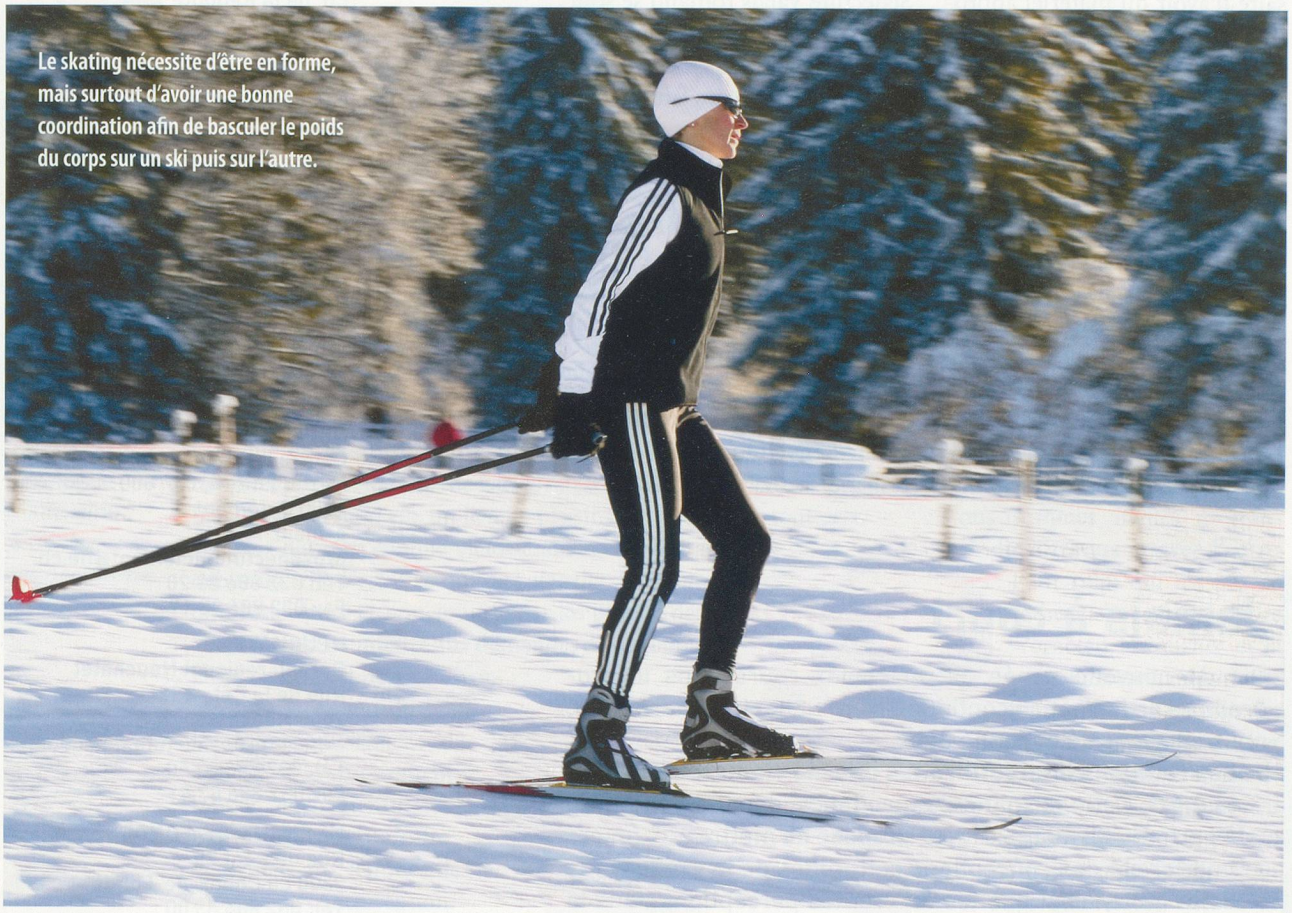
Effets secondaires rarement graves

La vaccination peut provoquer des effets secondaires mineurs. A titre d'exemple, un chien de petite race pourra souffrir momentanément de courbatures. L'immunisation peut également provoquer une réaction anaphylactique, c'est-à-dire allergique – mais c'est extrêmement rare. Celle-ci peut comporter différents degrés avec, dans le pire des cas, une issue fatale. Un cas que je n'ai d'ailleurs jamais rencontré au cours de ma carrière, la prise en charge ayant été effectuée à temps. Par précaution, je recommande néanmoins aux propriétaires de chiens vaccinés d'être attentifs et de rester auprès de leur animal deux jours après sa vaccination.

Il vaut donc vraiment la peine de faire vacciner votre chien car toutes ces mesures offrent un très bon taux de protection contre des maladies graves, souvent invalidantes et parfois mortelles.

LA PRATIQUE DU SKATING prend de la vitesse

Le ski de fond traditionnel perd du terrain. Il est concurrencé par les raquettes à neige, ainsi que par le skating: du ski avec la technique du pas de patineur. Gros plan sur cette activité proposée depuis un an par Pro Senectute Valais.



Le skating nécessite d'être en forme, mais surtout d'avoir une bonne coordination afin de basculer le poids du corps sur un ski puis sur l'autre.

Thoermer

Dans les blanches vallées enneigées du Valais, les adeptes du ski de fond sont de moins en moins nombreux. Même si cette activité reste encore le sport d'hiver le plus pratiqué par les aînés, sa popularité fond comme neige au soleil. A sa droite, il y a la marche au pas des amateurs de raquettes à neige, qui apprécient les mouvements naturels que l'on effectue et la rapidité d'apprentissage. A sa gauche, sur la piste de dépassement, les longues glissades au rythme plus soutenu de celles et ceux qui lui préfèrent le skating, une technique de ski qui utilise le pas de patineur. Bref, le ski de fond est en perte de vitesse, comme le constate Emmanuelle Dorsaz, responsable des activités sportives de Pro Senectute pour le Valais romand. «C'est assez flagrant, précise-t-elle. Les personnes qui ont des pertes d'équilibre ou peur de la chute chaussent des raquettes, alors que les jeunes retraités se mettent ou continuent le skating, plus dynamique.»

Est-ce à dire qu'il faut une forme olympique pour pratiquer le skating? «Une bonne musculature aide, mais il s'agit avant tout d'une question de technique. La coordination est primordiale, afin de basculer le poids du corps sur un ski, puis sur l'autre, explique Emmanuelle Dorsaz. L'an dernier, lors de nos premiers cours de skating *(ndlr: qui se sont déroulés sur trois jours)*, nous avons eu de superbes expériences avec des pratiquants de 80 ans! Tous les seniors peuvent apprendre, d'autant plus s'ils connaissent le ski et qu'ils ont confiance en

eux. Et si la technique est bien maîtrisée, l'effort s'avère moins physique qu'en ski de fond.»

Davantage de glisse

Car le ski de fond et le skating sont deux sports très différents, en dépit des apparences. Le skating se pratique avec des skis lisses, sans fart de retenue, qui permettent une glisse sur toute la longueur. Il est nécessaire d'avoir du matériel approprié, qui peut d'ailleurs se louer.

D'où la nécessité d'imposer une formation spécifique aux moniteurs, comme le fait Pro Senectute Valais depuis un an. Dix d'entre eux ont déjà été formés, alors que dix autres le seront du 25 au 27 janvier 2012, au col des Mosses. «En Valais, nous sommes précurseurs en la matière à l'échelle romande, mais nous accueillons volontiers des personnes d'autres cantons désirant se former au skating en tant que moniteur, ainsi que les aînés intéressés par des cours, insiste Emmanuelle Dorsaz. Pour ne pas être dégoûté après le premier jour, ces initiations se déroulent sur un terrain assez plat, en l'occurrence à la vallée de Conches, et lorsque la qualité de la neige est propice, ni trop poudreuse ni trop lourde.»

Si la pratique en individuel a encore la cote, il faut savoir que deux groupes d'aînés de Pro Senectute Valais romand se sont déjà constitués pour aller faire des balades skating. Il est certain que cette pratique va faire boule-de-neige dans un futur proche, comme c'est déjà le cas dans le Haut-Valais et en Suisse alémanique... **Frédéric Rein**

Pour tous renseignements concernant les cours (de moniteur ou d'initiation), contactez Emmanuelle Dorsaz, responsable des activités sportives de Pro Senectute pour le Valais romand, au 027 721 26 42.

Jamais à court de cours

Qui dit nouvelle année, dit nouveaux cours dans le programme de formation continue de Pro Senectute. Parmi eux, nous en avons sélectionné deux:

- **Les relations interculturelles dans la vieillesse et face à la mort.** Cette formation tous publics, donnée à Fribourg à partir du 30 mars 2012, se propose de mettre en lumière la diversité des conceptions culturelles de la vieillesse et de la mort, ainsi que les différentes perceptions dans le rapport au corps. Outre sa dimension théorique, ce cours, grâce à l'intervention de professeurs de l'Université de Fribourg, amènera les participants à partager leurs expériences personnelles en matière de représentations et pratiques sociales lors de discussions en groupes.
- **Récit de vie et transmission par le conte.** Ecrire le conte de sa vie – ou d'un instant précis – ressemble à un devoir de mémoire. Mais pour que la narration soit agréable et palpitante, il y a certaines ficelles à connaître, une symbolique et une structure du conte à utiliser. C'est ce que vont vous apprendre – les 19 et 20 mars 2012 à Lausanne – la conteuse Alix Noble Burnand et l'écrivain Olivier Taramarcaz. De la théorie, les participants passeront naturellement à la pratique, avec deux ateliers bien distincts: soit le conte comme histoire orale, soit le conte comme forme écrite.

Renseignements en écrivant à secretariat-romand@pro-senectute.ch ou au 021 925 70 10.

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
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

«Pourquoi faut-il toujours PARLER DE SEXE?»

«Vous insistez sur l'importance d'avoir une sexualité et on n'arrête pas d'en parler dans les magazines. Mais je connais nombre de couples qui vivent sans et s'en accommodent. Alors pourquoi y a-t-il un diktat à ce sujet de nos jours?»
Adèle, 66 ans, Fleurier (NE)

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

Chère Adèle,

Votre question est extrêmement pertinente car, de tout temps, nous avons été et serons confrontés à des courants de société qui prônent telle ou telle «bonne façon» de vivre heureux. En effet, ici est la question: l'être humain a un désir qui ne vieillit et ne meurt pas et c'est celui d'être heureux ou, pour les moins exigeants, d'être le moins malheureux possible...

Selon les époques, la sexualité a pris des places différentes tant au sein du couple que dans le regard de la société, en passant souvent d'un extrême à l'autre. Au XVIe, le puritanisme était de rigueur, la sexualité existait dans un seul but reproductif et toute notion de plaisir était exclue. Aux XVIIe et XVIIIe vint l'époque du libertinage en France, dont *Les liaisons dangereuses* de Choderlos de Laclos retrace bien l'ambiance qui faisait d'elle un lieu de plaisir.

Puis durant l'époque victorienne au XIXe et au début du XXe, c'est le retour de balancier. La femme doit rester pure et non souillée par les plaisirs de la chair, mais se soumettre aux demandes de son époux, faute de quoi, il pourra divorcer. Dès le milieu du XXe, la révolution sexuelle de Mai 68 et le mouvement hippie enchaîneront le pas à la science qui offre désormais aux femmes des moyens de contraception.

Actuellement, la société oscille entre une plus grande ouverture à la question sexuelle et un retour d'une certaine forme de puritanisme plus *soft* qui prône le retour à certaines «valeurs morales». Cette oscillation est plus ou moins marquée en fonction du pays et de la religion dominante. Cela montre bien combien, le discours sur la sexualité a toujours été un objet d'intérêt.

Grandir ensemble

Alors comment nous situer personnellement? Il est vrai que nous sommes actuellement dans une société où l'on parle beaucoup de sexualité (la preuve en est cette rubrique!). Pour certaines personnes, comme vous le soulignez, la sexualité est une partie peu importante dans leur relation, car souvent peu investie comme une source de bien-être. Il est donc tout à fait logique qu'elles ne cherchent pas à la développer. Si elles vivent avec quelqu'un qui partage leur avis, c'est idéal! Ce couple investira beaucoup d'autres domaines de leur relation pour trouver un bien-être à deux (loisirs, spiritualité, sport, etc.).

Le problème survient lorsque les deux n'ont pas le même besoin... C'est là qu'il devient important d'être capable de parler ensemble de ce qui se passe plutôt que de se faire mutuellement pression, soit pour avoir des relations sexuelles, soit pour les éviter à tout prix.

Scott Maxwell / LuMaxArt

Nous sommes invités à grandir à travers et avec l'autre. Pour celui qui n'a pas de désir, c'est comprendre combien le toucher et la sexualité sont importants pour l'autre; bannir les rapports, c'est l'empêcher de vivre quelque chose de parfois vital, donc lui offrir votre corps est un cadeau d'une grande valeur. Pour celui qui ressent encore de l'envie, c'est comprendre combien un désir trop pressant peut devenir harcelant; permettre à l'autre de recevoir de la tendresse et de l'attention, sans que ce soit une demande de sexualité, peut aussi être vital.

Il s'agit de rester curieux et ouvert aux besoins de l'autre, de chercher à se comprendre et à s'entraider. Cultiver cet esprit d'équipe à la recherche du bien-être ou, mieux, du bonheur, est cependant un choix quotidien. La vie de couple est faite de réajustements perpétuels qui dépendent au final plus des deux partenaires que de ce qui est écrit dans les magazines, et c'est tant mieux!