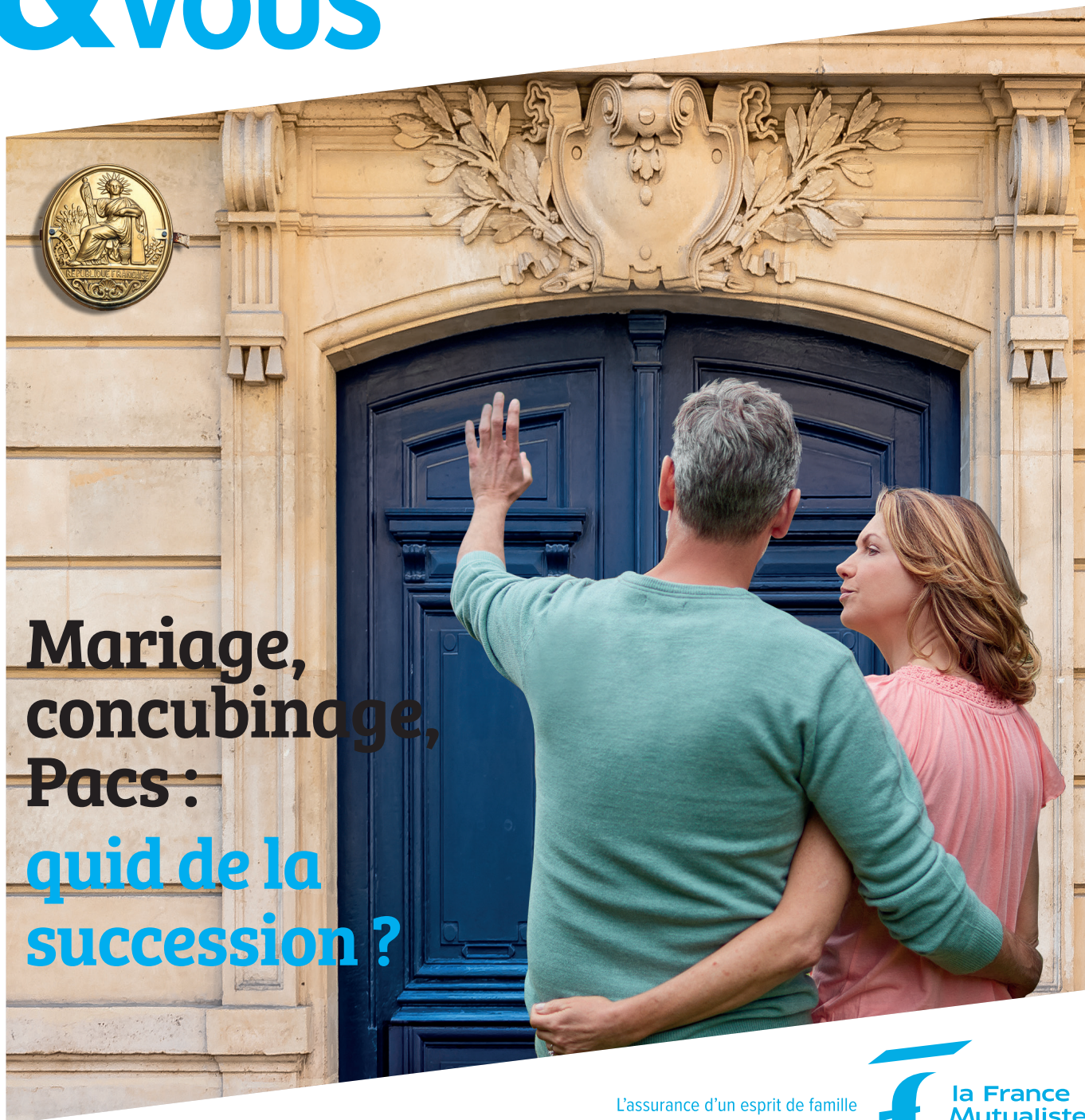


La France & Mutualiste & vous

n°63

MARS
2019



**Mariage,
concubinage,
Pacs :**
**quid de la
succession ?**

L'assurance d'un esprit de famille



VOTRE MUTUELLE
Préparez-vous
pour les assemblées
annuelles

VOS CONTRATS
Bonnes nouvelles
pour la RMC

ESPRIT DE FAMILLE
Fondation : nouveau
quinquennat,
nouvelles actions



Dominique Burlett
Président

Dans un monde compliqué, où l'individualisme est toujours dominant, je suis fier, comme vous, d'adhérer à La France Mutualiste parce que les valeurs de la mutualité n'y sont pas de vaines formules : solidarité, entraide, partage, famille, mémoire des anciens...

Ainsi, nous avons choisi de répondre aux besoins de nos membres les plus fragiles ou en difficulté soit avec des aides directes, soit avec de nouveaux produits.

Par ailleurs, des partenariats mutualistes ou associatifs vont nous permettre de proposer de nouveaux services, et nous ouvrir à un public plus large tout en optimisant nos charges et investissements.

Il s'agit d'accompagner chacun tout au long de sa vie, y compris les plus jeunes, et de garantir la pérennité de notre mutuelle.

Dans cette quête du meilleur service adapté à chacun, nous pouvons tous être acteurs. Donc venez nombreux à l'assemblée annuelle de votre région, en famille, avec vos amis... pour poser vos questions et faire part de vos besoins.

Notre challenge pour cette année : que chacun d'entre nous parraine au moins deux nouveaux adhérents parmi ses connaissances !

Et que le printemps qui arrive soit la promesse de beaux fruits à venir.



La France Mutualiste
Tour Pacific | 11-13 cours Valmy - 92977 PARIS LA DEFENSE Cedex
T. 01 40 53 78 00
www.la-france-mutualiste.fr

Mutuelle nationale de retraite et d'épargne soumise aux dispositions du Livre II du Code de la mutualité.
Immatriculée au répertoire SIRENE sous le n° SIREN 775 691 132.

Directeur de la publication : Dominique Burlett, président – **Directeur de la rédaction** : Dominique Trébuchet, directeur général
Comité de rédaction : Brigitte Daeschler, Jacques Desbois, Nicolas Flambeaux, Vincent Godard, Tania Gombert, Charlotte Laour, Alain Marais, Richard Pernod, Stanislas Perrin, Maud de Valicourt – **Réalisation** : The Progressive Company – **Impression** : AGIR GRAPHIC, ZI Des Touches, 96 boulevard Henri Becquerel, 53022 Laval – **Dépôt légal à parution** : ISSN 1771-8031 – CPPAP n° 1119 M 07058 – **Crédits photo** : iStockphoto, Shutterstock - Photo de couverture : iStockphoto. Prix au numéro : 0,30 €

05 VOTRE MUTUELLE

La France Mutualiste poursuit son développement

06 VOS CONTRATS

Découvrez notre nouveau contrat obsèques

08 PATRIMOINE

Mariage, concubinage, Pacs : quid de la succession ?

10 AUTO HABITATION SANTÉ

Découvrez les bienfaits de l'art-thérapie

12 TRANSMISSION

Découvrir son histoire grâce à la généalogie

15 ESPRIT DE FAMILLE

Fondation d'entreprise : nouveau quinquennat, nouvelles actions...

& Vous

ExpertLib, votre service de visio-conférence en agence, a reçu le prix de la « **Meilleure gestion de la relation client digitale** », décerné par les Trophées de l'Argus de l'Assurance.

Commander un livre ou un dvd de l'ECPAD

La remise de 30% est réservée aux lecteurs de La France Mutualiste & Vous sur l'un et/ou l'autre des DVD présentés dans le numéro 63, du 15 mars 2019 au 15 mai 2019. Cette offre est non cumulable et n'est valable que pour une seule commande.

CODE PROMOTION : FM319

- Renseignements : 01 49 60 59 88

- Par Internet : www.boutique.ecpad.fr

- Par courrier : sur papier libre, chèque à l'ordre de « L'agent comptable de l'ECPAD », ajouter 5,50 € de frais d'expédition forfaitaires. Adresse : ECPAD, 2 à 8 route du fort, 94200 IVRY-SUR-SEINE.



Suivez-nous !



66 362 000

Voici le nombre d'habitants que compte la France (hors Mayotte) au 1^{er} janvier 2019. C'est l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee) qui a publié les chiffres des populations légales le 27 décembre 2018.

Source : Direction de l'Information Légale et Administrative



2 fois +



En 2019, le nombre de logements dans les résidences services est de 80 000 contre 40 000 en 2015. Cette augmentation s'explique par l'appétence des séniors autonomes pour ces logements individuels et privés, leur permettant de bénéficier d'un environnement convivial et sécurisé ainsi que de services mutualisés.

Source : Revue « Aider »



46 minutes

Le temps moyen que les Français passent, chaque jour, à consulter les sites et applications sur mobile continue d'augmenter. Cette tendance explose chez les 15-24 ans qui y consacrent 1h24, soit 23 minutes de plus que l'année dernière.

Source : Blog du Modérateur

1,5 milliard d'€



C'est le montant du financement annoncé par Emmanuel Macron en 2018 pour déployer un « plan intelligence artificielle » en France. Dans un contexte d'évolution des pratiques de santé, avec l'arrivée de la télémédecine et la généralisation du dossier médical partagé, les innovations santé liées à l'intelligence artificielle devraient accélérer la mutation du secteur ces prochaines années.

Source : Observatoire de l'intelligence artificielle - ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation

0 %

Les retraités avec un revenu fiscal de référence inférieur à 11 128 € pour une part fiscale sont non imposables à la CSG en 2019. Cette exonération est également valable pour un couple de retraités dont les revenus sont inférieurs à 17 070 €.

Source : Service public

Préparez-vous pour les assemblées annuelles



C'est l'événement à ne pas manquer ! Cette année, les 56 assemblées annuelles régionales se déroulent du 14 mars au 30 avril et nous vous attendons nombreux. Venez avec votre famille et vos amis pour découvrir les évolutions de la mutuelle, les nouveaux produits et services et rencontrer les représentants de La France Mutualiste dans votre région.

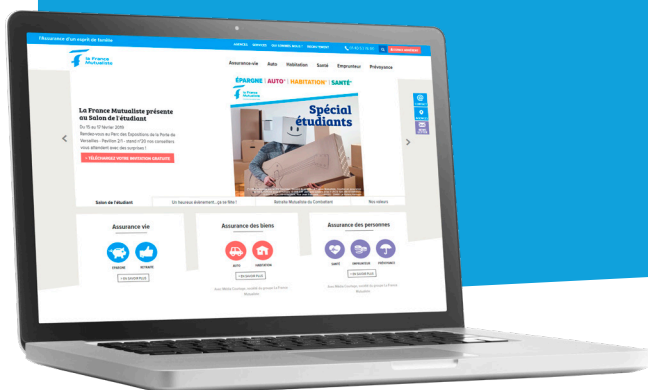
Vous recevrez votre invitation par courrier postal. Pour consulter les dates et lieux de toutes les assemblées, rendez-vous sur le site www.lafrancemutualiste.fr dans la rubrique « Les comités mutualistes ».

Votre espace adhérent, un outil pratique au quotidien

Répondre toujours mieux à vos attentes, c'est l'engagement de la mutuelle. Grâce à votre espace adhérent, vous pouvez accéder aux informations de votre contrat, consulter l'épargne acquise à date, télécharger votre justificatif fiscal ou encore retrouver les résultats des élections des délégués de la mutuelle.

Vous n'avez pas encore d'espace adhérent ?

Il vous suffit de vous rendre sur notre site www.lafrancemutualiste.fr et de cliquer sur le bouton « ESPACE ADHÉRENT » en haut à droite. Pour activer votre compte, cliquez sur le bouton « JE M'INSCRIS » et suivez les instructions.



Les lauréats du Prix Photo bientôt dévoilés

Nous vous l'annonçons dans le numéro de décembre, La France Mutualiste a lancé, fin 2018, son Prix Photo, un concours destiné aux 18-30 ans visant à illustrer les valeurs de transmission et d'engagement chères à la mutuelle. Cette première édition, sur le thème des solidarités intergénérationnelles, a connu un véritable engouement avec de très nombreuses candidatures reçues. Les 3 lauréats et leurs œuvres seront dévoilés le 11 avril à Paris, après la délibération du jury, présidé par Alain Mingam, ancien reporter de guerre et commissaire d'exposition, et composé de professionnels de la photo, journalistes et historiens. A cette occasion, sera également dévoilée la première édition du baromètre "Transmission" de La France Mutualiste, réalisé par IPSOS.

La France Mutualiste poursuit son développement

La France Mutualiste et La Mutuelle Familiale ont conclu un partenariat de distribution pour proposer à leurs assurés une offre globale et des savoir-faire communs, dans l'assurance d'un esprit de famille. Cette coopération résulte d'une vision partagée de l'avenir de la protection sociale, de la prévention des risques, et des progrès sanitaires et sociaux à réaliser.

Une mise en commun des savoir-faire dans l'intérêt des adhérents

Les deux mutuelles vont désormais œuvrer ensemble pour améliorer les services et prestations proposés à leurs adhérents. Ce partenariat a pour objectif de construire des synergies et des complémentarités sur 3 points :

1/ La gamme assurance pour partie en courtage : les adhérents et prospects individuels des deux mutuelles auront accès à une offre globale en matière d'assurances de biens (auto, habitation), de personnes (santé, emprunteur et prévoyance) et à des solutions d'épargne (assurance vie).

2/ La distribution autour d'agences communes et du courtage : 3 agences pilotes (La Défense, Brest, Montpellier) sont « partagées » depuis la mi-décembre, avec des conseillers de La France Mutualiste et de La Mutuelle Familiale, dans l'objectif de développer la proximité et d'optimiser le maillage territorial.

3/ La prévention : la mise en œuvre d'actions communes, comme des ateliers et des conférences accessibles aux adhérents des deux structures, qui s'appuieront sur l'expertise de La Mutuelle Familiale.

Un partenariat conclu sur un socle de valeurs et d'objectifs communs

La France Mutualiste et La Mutuelle Familiale partagent et défendent des mêmes valeurs de solidarité, de proximité, d'autonomie et d'indépendance. Leurs activités, leurs métiers et leurs réseaux d'agences sont complémentaires.

« Nous avons besoin de développer de nouveaux services pour renouveler nos adhérents et mieux répondre à leurs besoins qui ne cessent d'évoluer dans un contexte social en mutation. Le paysage de la protection sociale se redessine et nous souhaitons continuer à apporter des réponses aux besoins sociaux de chacun. Ce partenariat nous permet de proposer une offre élargie et plus complète dans le respect des valeurs qui sont les nôtres, mais également d'être plus proches et attentifs à nos clients. Nous pourrions les accueillir plus longtemps dans nos agences, par exemple, puisque les horaires d'ouverture seront étendus », indique Dominique Burlett, Président de La France Mutualiste.

La Mutuelle Familiale
ma complémentaire de vie

L'assurance d'un esprit de famille **la France Mutualiste**

Auto Habitation Santé Prévoyance

lafrancemutualiste.fr
lmutuellefamiliale.fr

Emprunteur **Epargne | Retraite**

www.lafrancemutualiste.fr
www.mutuelle-familiale.fr

Le conseil mutualiste à vos côtés !



Avec Prépar'obsèques, j'aide mes proches

Préparer ses obsèques, c'est souvent un moment délicat. Pourtant, lorsque les démarches sont effectuées à l'avance, c'est un poids en moins pour les proches : cela permet de les décharger du souci de financement et d'organisation des obsèques... bref, de tout prévoir pour avoir l'esprit tranquille.

Un contrat personnalisable

Le nouveau contrat Prépar'obsèques couvre vos frais d'obsèques et assure vos dernières volontés, avec la possibilité d'opter pour l'organisation détaillée de la cérémonie. De plus, grâce à notre offre

modulable, vous êtes libre de choisir la formule la plus adaptée à vos souhaits (montant du capital pour le financement et détail des prestations attendues). Enfin, un service d'assistance permet d'accompagner vos proches dans cette épreuve et les conseiller pour le règlement des formalités liées au décès.

Le contrat Prépar'obsèques est réservé aux résidents de France métropolitaine âgés de 40 ans à 85 ans à la date de souscription.

Pour en savoir plus, contactez nos conseillers au 01 40 53 78 00 ou rendez-vous sur le site **www.lafrancemutualiste.fr**

Prépar'obsèques est une offre proposée par Média Courtage, société du groupe La France Mutualiste - Courtier en assurance inscrit à l'ORIAS sous le numéro 10 058 534 vérifiable sur www.orient.fr (RCS 524 259 975 BREST) SIRET n° 524 259 975 00026 - Rue Jean Fourastié - CS 80003 - 29480 Le Relecq Kerhuon.

Bonnes nouvelles pour la RMC

Après une année fiscale « blanche », les versements que vous effectuez sur votre contrat en 2019 sont de nouveau déductibles de votre revenu net imposable. En plus, le plafond majorable de votre RMC a augmenté et s'élève à 1 806 €. Enfin, la mutuelle a décidé de vous faire bénéficier de 50% de réduction sur vos frais sur versement jusqu'au 30 avril 2019.

Pour effectuer un versement et réaliser des économies d'impôts*, prenez RDV avec votre conseiller mutualiste ou envoyez directement votre chèque à la mutuelle :

La France Mutualiste
Tour Pacific
11-13 cours Valmy
92977 Paris La Défense Cedex

* Votre versement est déductible de votre revenu 2019 dans la mesure où il permet l'acquisition d'une part de rente majorée par l'État et selon la législation en vigueur.

Relevés de compte

Vous n'avez pas encore reçu vos relevés de compte ?

Soyez rassurés ! Ils arriveront bientôt dans votre boîte aux lettres.

Si vous avez des questions, vous pouvez contacter votre conseiller mutualiste.



Sportif de haut niveau, Théo choisit notre assurance auto connectée

À 18 ans, le permis en poche, Théo a la chance de récupérer l'ancienne voiture de sa grand-mère, adhérente à La France Mutualiste. Cette dernière lui signale le nouveau contrat « jeune conducteur » de La France Mutualiste. Équipé d'un boîtier connecté mesurant la qualité de la conduite, le jeune conducteur peut faire des économies sur son assurance auto grâce à une conduite responsable. Il se renseigne et opte pour cette formule en ligne.

“ L'assurance est immédiate, ça c'est bien. Ensuite, je crois qu'il a fallu 3 semaines pour recevoir le boîtier avec le mode d'emploi. Facile à installer pour moi. J'ai aussi téléchargé l'application pour voir où j'en suis dans ma conduite. Je la consulte à peu près toutes les semaines. Entre le 1^{er} mois et le 2^{ème}, la cotisation a déjà diminué de plus de 10€ je crois. L'intérêt c'est qu'on y pense quand on conduit et que ça ajoute une barrière à l'envie d'accélérer. C'est vraiment bien pour la formation des jeunes conducteurs ! »

Taux de rendement 2018 : maintien d'un taux attractif



Le conseil d'administration a fixé le taux de rendement 2018 du fonds en euros de ses contrats d'assurance vie à 2,01 %. Les détenteurs d'un produit multisupport bénéficient, en outre, d'un taux majoré si leur épargne est investie à plus de 10 % en unités de compte (UC)** au 31 décembre 2018. Pour son produit historique, la Retraite Mutualiste du Combattant (RMC), le taux de rendement 2018 du fonds en euros est fixé à 2,80 %*.

Malgré un contexte persistant de taux obligataires historiquement bas sur les marchés de capitaux, la mutuelle maintient un taux attractif, quasi identique à celui de 2017.

Le rendement cumulé des contrats d'assurance vie de La France Mutualiste sur les 5 dernières années est de 12,5 % alors que l'inflation, sur la même période, est d'environ 3,7 %.

Un encouragement à la gestion profilée

Lancée en 2017 sur les contrats Actépargne2 et Livret Jeun'Avenir, la gestion profilée vous offre une gestion clés en main adaptée à votre profil d'investisseur et votre sensibilité au risque :

- **Profil Sécuritaire** : 100 % de fonds en euros
- **Profil Prudent** : 75 % de fonds en euros, 25 % d'unités de compte
- **Profil Equilibre** : 50 % de fonds en euros, 50 % d'unités de compte
- **Profil Dynamique** : 25 % de fonds en euros, 75 % d'unités de compte.

Un rééquilibrage automatique est effectué une fois par an à la date anniversaire de la mise en place de la gestion profilée, afin de maintenir la répartition choisie.

Funépargne passe au prélèvement automatique

Titulaire d'un contrat d'assurance vie Funépargne, vous pouvez désormais opter pour le prélèvement automatique. En plus des versements ponctuels, vous avez la possibilité d'alimenter votre contrat régulièrement et sans contrainte administrative.

Comment faire ?

Choisissez la fréquence et le montant : mensuelle (minimum 30 €), trimestrielle ou semestrielle (minimum 50 €) et connectez-vous à votre espace adhérent. Il vous suffit de remplir le bulletin de versement et le formulaire SEPA et de les transmettre à la mutuelle, soit en agence soit par courrier à l'adresse suivante :

La France Mutualiste
Tour Pacific
11-13 cours Valmy
92977 Paris La Défense Cedex

	Fonds euros	10 % à 24,99 % d'UC	25 % à 49,99 % d'UC	50 % à 99,99 % d'UC
ACTEPARGNE 2				
LIVRET JEUN'AVENIR	2,01 %*	+10 points soit 2,11 %	+25 points soit 2,26 %	+50 points soit 2,51 %
LIVRET RM				
RENTEPARGNE	2,01 %*	-	-	-
RETRAITE MUTUALISTE DU COMBATTANT (RMC)	2,80 %*	-	-	-

* Net de frais de gestion et brut de prélèvements sociaux et fiscaux, hors frais sur versement prévus au contrat. Pour la RMC, le taux annuel est attribué pour la revalorisation des garanties de rente. Les rendements passés ne préjugent pas des rendements futurs.

** La valeur des unités de compte (UC) n'est pas garantie mais est sujette à des fluctuations à la hausse ou à la baisse dépendant des marchés financiers.

Retrouvez toutes les performances actualisées quotidiennement de nos 10 unités de compte* sur le site www.lafrancemutualiste.fr

Mariage, concubinage, Pacs : quid de la succession ?

Si vous êtes marié(e), la loi donne à votre conjoint une place spéciale dans la famille.
Si vous êtes pacsé(e), à vous de décider si votre partenaire peut profiter du même statut.
Concernant le concubin, il n'a aucune place dans la succession.



Si vous êtes marié(e)

La loi permet aujourd'hui au conjoint marié d'hériter automatiquement d'une part importante des biens de son ménage. Si le régime est celui de la communauté de biens réduite aux acquêts (le plus courant), en plus de ses biens personnels, le conjoint détient la moitié de tous les biens acquis durant son mariage. Quant au reste du patrimoine constituant la succession du défunt, le conjoint marié a également des droits importants dépendant de la composition de la famille. Sur sa part, il ne paie aucun droit de succession.

Si vous êtes pacsé(e)

En cas de Pacs, pour pouvoir léguer des biens à son partenaire, il faut rédiger

un testament. Dans ce cas, comme le conjoint marié, il ne payera aucun droit de succession sur cet héritage. Sans testament, le partenaire a seulement droit à la part des biens du ménage lui appartenant en propre, compte tenu des règles écrites dans le contrat de Pacs. Tout le reste va à la famille du défunt : enfants, parents, frères et sœurs... S'ils lui donnent une part d'héritage, il devra payer les droits de succession maximum.

Si vous vivez en concubinage

Du point de vue du droit, les concubins sont deux personnes célibataires vivant ensemble. Si le défunt a des enfants avec son concubin ou d'un autre « lit », ils recueillent la majorité de son

patrimoine. Sur le reste, le concubin n'a aucun droit. Il en est de même si le défunt n'a pas d'enfant : tout l'héritage est transmis à sa famille. Et si le défunt lui attribue des biens par testament, ceux-ci seront assujettis aux droits de succession les plus importants.

Pour les enfants, aucune différence

Parents mariés, pacsés, ou concubins... cela ne change rien à l'héritage des enfants. Ils héritent tous de leur père et de leur mère, et leur part est déterminée et protégée par la loi. Cette règle vaut aussi lorsque le père et/ou la mère sont remariés ou remis en ménage avec une autre personne (voire ont d'autres enfants d'autres « lits »). La règle est impérative : lorsqu'une personne meurt, tous ses enfants héritent à égalité de la plus grande partie de ses biens.

Si votre situation de famille est compliquée et si votre patrimoine comporte, notamment un ou plusieurs biens immobiliers, commencez à réfléchir à votre succession. De nombreux outils s'offrent à vous pour répartir vos biens comme vous le souhaitez, tout en respectant les droits de tous.

À SAVOIR

Si le défunt n'a pas d'enfant, le conjoint est héritier réservataire : il ne peut pas être déshérité, même si un testament a été rédigé dans ce sens.

Transmettre progressivement avec le démembrement

Le principe du démembrement de propriété consiste à diviser la pleine propriété d'un bien immobilier en deux parties, la nue-propriété et l'usufruit. Cette technique s'est généralisée pour assurer une préparation efficace en matière de transmission progressive du patrimoine.

Cette transmission s'accompagne d'une fiscalité réduite. Toutefois, les candidats à la donation de nue-propriété et notamment les parents qui conservent la jouissance des biens ne doivent jamais oublier que cette donation est définitive. Candidats usufruitiers, bâtissez correctement votre stratégie patrimoniale !

Un mécanisme juridique spécial

Le démembrement est un mécanisme juridique qui s'applique sur les droits de propriété. Il trouve son origine dans la théorie juridique des trois composantes du droit de propriété que sont l'usus, le fructus et l'abusus. L'usufruitier peut soit utiliser le bien pour son propre usage, soit le donner en location et en percevoir les loyers. Le nu-propriétaire conserve le droit de disposer du bien en respectant les droits de l'usufruitier. L'usufruit peut être viager (récupération par le nu-propriétaire du bien au décès de l'usufruitier) ou temporaire (récupération du bien à l'issue d'une période de temps déterminée à l'avance).

Constitution de l'usufruit

Pour l'essentiel, la constitution d'un usufruit (résultant d'un démembrement de propriété) peut provenir :

- de l'usufruit recueilli automatiquement par le conjoint survivant sur une partie ou la totalité du patrimoine du défunt

(par-delà les donations ultérieures dont il a pu bénéficier),

- l'usufruit peut résulter d'une donation ou d'un legs (par testament) à la personne de son choix (à condition de respecter les parts minimales que doivent recevoir les héritiers réservataires),

- l'usufruit peut également être acquis à titre onéreux.

L'évaluation de l'usufruit

La détermination de la valeur fiscale de l'usufruit viager (s'achevant au décès de l'usufruitier) résulte d'un barème appliqué par l'administration fiscale (article 669 du Code général des impôts) :

Âge de l'usufruitier	Valeur de l'usufruit	Valeur de la nue-propriété
Moins de 21 ans révolus	90 %	10 %
Moins de 31 ans révolus	80 %	20 %
Moins de 41 ans révolus	70 %	30 %
Moins de 51 ans révolus	60 %	40 %
Moins de 61 ans révolus	50 %	50 %
Moins de 71 ans révolus	40 %	60 %
Moins de 81 ans révolus	30 %	70 %
Moins de 91 ans révolus	20 %	80 %
Plus de 91 ans révolus	10 %	90 %

LE MOT

Quotité disponible et réserve héréditaire

En France, on ne peut pas déshériter ses enfants ! Certains de vos héritiers sont protégés par la loi : on parle d'« héritiers réservataires ». Il s'agit de vos enfants et, si vous n'avez pas de descendants (enfants, petits-enfants, arrière-petits-enfants), de votre conjoint survivant. Quoi que vous décidiez, une part de votre succession doit obligatoirement leur revenir.

La part minimum de votre succession devant obligatoirement revenir à vos enfants ou leurs descendants s'appelle la réserve héréditaire. En revanche, vous pouvez utiliser l'autre partie, appelée la quotité disponible, comme bon vous semble : soit pour avantager l'un de vos enfants par rapport aux autres, soit pour la transmettre à toute autre personne.

Le montant global de la réserve et de la quotité disponible dépend du nombre d'enfants

Répartition entre réserve et quotité disponible, selon le nombre d'enfants* :

Nombre d'enfants	Réserve	Quotité disponible
1 enfant	1/2 de la succession	1/2 de la succession
2 enfants	2/3 de la succession	1/3 de la succession
3 enfants et plus	3/4 de la succession	1/4 de la succession

* Sans présumer des dispositions spécifiques prises entre époux.

Santé

Jean-Pierre Royol : « L'art-thérapie favorise l'expression des patients »



L'art-thérapie utilise des modes d'expression artistiques, comme la peinture, le théâtre, la danse ou encore la photographie, à des fins psychothérapeutiques. Jean-Pierre Royol, psychologue clinicien et président d'honneur de la Ligue professionnelle d'art-thérapie (LPAT), explique comment créer peut soigner.

Comment peut-on définir l'art-thérapie ?

Utilisée dans le champ du soin et de la prévention, l'art-thérapie est une méthode qui consiste à créer les conditions favorables à l'expression et au dépassement des difficultés personnelles par le biais d'une stimulation des capacités créatrices. Elle trouve aujourd'hui sa place dans le cadre des troubles dépressifs et psychosomatiques, des conduites addictives, des problématiques alimentaires, mais aussi dans celui de pathologies plus sévères comme les psychoses et l'autisme. Nombreux sont les services de psychiatrie publics ou privés qui l'utilisent.

Quels sont ses bienfaits ?

La vocation de l'art-thérapie n'est pas de produire des artistes ni des œuvres d'art et encore moins de les exposer. Ce n'est pas ce que demande la personne qui souffre. Il s'agit plutôt de favoriser l'expression du mal de vivre pour qu'il ne lui colle plus à la peau. L'art-thérapie utilise des dispositifs poétiques créatifs qui per-

mettent de « parler sans les mots ». Cette méthode est très bénéfique pour les personnes qui, pour de multiples raisons, ne peuvent pas mettre de mots sur leur souffrance et qui ne peuvent donc pas s'en libérer. L'art-thérapie procure par ailleurs une détente psychique et permet de se différencier des autres.

Comment se pratique-t-elle ?

L'art-thérapie utilise des dispositifs spécifiques qui n'ont rien à voir avec la pratique habituelle de l'art. Ceux-ci sont enseignés dans des établissements de formation spécialisés. C'est la connaissance précise de ces dispositifs qui permet à l'art-thérapeute de ne pas être confondu avec un moniteur d'atelier de création ou de médiation artistique. L'art-thérapie dispose ainsi de ses propres outils qui ne sont pas les mêmes que ceux utilisés couramment par des artistes.

Qui peut en bénéficier ?

Dès l'instant où un patient le demande, il peut pratiquer l'art-thérapie. Il doit

avoir été précisément informé de ce dont il s'agit et ressentir le besoin de prendre de la distance avec des événements douloureux ou angoissants. Il faut toutefois vérifier qu'il n'existe pas de contre-indications médicales à cette pratique. On remarque qu'il y a actuellement une forte demande dans les hôpitaux, les cliniques, les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad), les maisons de retraite, les centres de prévention de la violence, mais aussi les établissements associatifs et même les familles qui accueillent des enfants autistes.

A quelles règles sont soumis les art-thérapeutes ?

Les professionnels qui pratiquent l'art-thérapie doivent posséder de préférence un certificat reconnu par l'Etat inscrit au répertoire national des certifications professionnelles (RNCP). Par ailleurs, ils respectent un code de déontologie qui inscrit leur profession dans un cadre éthique. Il ne faut surtout pas confondre l'art-thérapie avec une médecine douce ou alternative. Il faut aussi se méfier des intitulés qui peuvent laisser imaginer qu'il s'agit d'une activité médicale ou paramédicale.

Source : France Mutualité

Le chiffre



Deux tiers des personnes ayant été victimes d'un AVC conservent une bonne santé mentale. Selon une étude canadienne publiée dans le *Journal of Aging and Health*, deux tiers des personnes qui survivent à un AVC n'en gardent aucune séquelle mentale. D'après les chercheurs, ces survivants seraient même plutôt en bonne santé mentale : ils se déclarent satisfaits de leur vie, exempts

de pensées suicidaires et de toxicomanie, et n'ont souffert ni de troubles anxieux ni de dépression depuis au moins un an.

L'enquête, menée auprès de plus de 11 157 Canadiens âgés de plus de 50 ans dont 300 survivants d'attaque cérébrale, démontre aussi que ces derniers ont plus de chance de retrouver une bonne santé mentale s'ils ne souffrent pas de douleurs chroniques et ont une personne à qui se confier. « *L'une de nos découvertes les plus intéressantes est le fait que les survivants d'un AVC avec au moins un confident étaient quatre fois plus susceptibles d'être en parfaite santé mentale que les personnes isolées socialement* », explique Lisa A. Jenson, coauteur de l'étude.

En revanche, le fait d'avoir des antécédents de maladie mentale ou de maltraitance pendant l'enfance réduit les chances de récupérer une bonne santé mentale après un AVC.

Source : France Mutualité

Auto / Habitation

Trottinettes, gyropodes... Comment assurer ces nouveaux modes de transports ?

De nouveaux moyens de locomotion ont fait leur apparition sur les trottoirs de nos villes. Comme ils sont à la croisée de plusieurs réglementations, une loi sera bientôt discutée au Parlement. En attendant, voici ce qu'il faut savoir si vous êtes concerné(e).

Les « nouvelles mobilités urbaines »

Parmi les nouvelles mobilités urbaines, certaines sont désormais bien connues et réglementées. C'est le cas du co-voiturage, des vélos et voitures électriques partagés. Cependant depuis plusieurs années, de nouveaux engins électriques sont apparus : trottinette, gyropode, gyroroue, mono-roue, hoverboard ou hovertrax (ou skateboard électrique). Leurs usagers roulent le plus souvent sur les trottoirs, la plupart du temps très vite, au risque à la fois de provoquer des accidents et aussi de se blesser eux-mêmes gravement.

Ce que dit le Code de la route

En France, pour être homologué et admis à la vente, tout engin individuel à mobilité électrique est soumis à la même limitation que les vélos à assis-

tance électrique : ils n'ont pas le droit d'être capable de dépasser les 25 km/h. Compte tenu de leur volume, les vélos électriques ou non doivent obligatoirement rouler sur la route ou sur les pistes adaptées. Pour le moment, tous les autres engins à moteur électriques sont autorisés sur les trottoirs à 2 conditions : ne pas être pourvus d'un siège et être bridés à 6 km/h. Dans ce cas, on leur applique la réglementation des piétons : ils peuvent emprunter les trottoirs et les passages protégés pour traverser. S'ils ont un siège ou dépassent la limite autorisée, ils doivent rouler sur la route ou sur les pistes adaptées.

Ce que proposent les assureurs

De leur côté, les sociétés d'assurance ont conçu des contrats adaptés à ces nouveaux modes de déplacement.

Certains proposent une assurance dédiée comprenant :

- Une assurance responsabilité civile pour couvrir les dommages causés à autrui (par exemple si on renverse un piéton).
- Une garantie du conducteur : pour être indemnisé pour ses propres dommages corporels (par exemple sur la route), que l'on soit responsable ou non de l'accident.

- Une garantie défense pénale et recours (suite à un accident) : pour aider l'assuré en cas de procédure judiciaire ou amiable, s'il est victime ou responsable d'un accident.

D'autres assureurs proposent une extension de la **garantie responsabilité civile de l'assurance multirisque habitation ou de l'assurance auto**. Quoiqu'il en soit un conseil : assurez-vous, vous roulez tranquille !

À noter

Une loi d'orientation des mobilités (LOM) doit être débattue au Parlement en 2019. Elle prévoit de modifier le Code de la route pour interdire tous les engins électriques sur les trottoirs.

Découvrir son histoire grâce à la généalogie

Envie de mieux connaître ses ancêtres, remonter le temps, rechercher ses origines... la généalogie ne s'est jamais aussi bien portée qu'aujourd'hui. Selon une étude Opinionway, 7 Français sur 10 déclarent s'y intéresser et 1 Français sur 2 a déjà fait des recherches à titre personnel. Bien plus qu'une mode, la généalogie peut se révéler une thérapie très efficace pour s'ancrer dans sa propre vie, un passe-temps permettant de donner du sens à sa vie et, bien souvent, un loisir positivement addictif.

Dis-moi d'où tu viens, je te dirai qui tu es

Généralement initiées vers l'âge de 45 ans, au moment où les enfants prennent leur indépendance, ou un peu plus tard au moment de la retraite, les recherches généalogiques sont bien souvent déclenchées par l'envie de connaître ses origines et de les transmettre à ses enfants, leur permettre de connaître leurs racines.

La généalogie permet de découvrir de nouvelles origines ou d'enrichir sa famille avec des cousins éloignés. C'est aussi un outil pour comprendre d'où l'on vient, découvrir la vie de ses ancêtres et l'histoire des générations passées. Au hasard des recherches, les généalogistes peuvent tomber sur des heureux événements ou des faits moins glorieux,



des secrets de famille jusque là bien gardés ou de bonnes surprises... Autant de découvertes génératrices d'émotions permettant à chacun de se réapproprier son histoire personnelle et de la transmettre, tel un patrimoine, aux nouvelles générations.

Des recherches facilitées

Aujourd'hui, grâce aux nouvelles technologies, il est encore plus facile de se lancer sur la piste de ses aïeux. Recherche d'ADN, consultation en ligne d'une multitude de documents parfaitement conservés par les archives nationales,

départementales et paroissiales, forums de discussions et mises en contact avec des membres d'une même famille... les recherches deviennent presque un jeu d'enfant !

Et pour aider les chercheurs en herbe, des sites spécialisés comme genealogie.com, myheritage.fr ou filae.com, et des logiciels extrêmement bien conçus, à l'image de Généatique 2019, leur permettent de regrouper facilement l'ensemble des informations familiales, de concevoir rapidement leur arbre généalogique et de répondre à la question : « qui étaient mes ancêtres » ?

Livres



Témoignage d'un officier de l'Armée de Terre

Ce récit de ce chef d'escadron a pour but d'apporter des éléments de réflexion qui mettent en lumière les raisons de l'inefficacité du système onusien déployé sur le sol centrafricain. Partant de constats et s'appuyant sur des faits concrets, il s'interroge notamment sur les raisons structurelles, fonctionnelles ou opérationnelles qui font que la MINUSCA, mission de l'ONU en

Centrafrique, peine à apporter une réponse fiable à ce conflit qui s'enlise irrémédiablement.

« **Dans l'impasse du conflit Centrafricain** », Sébastien Noël
Éditions L'Harmattan - 248 pages - **23 €**
Date de publication : décembre 2018



Recueil de nouvelles

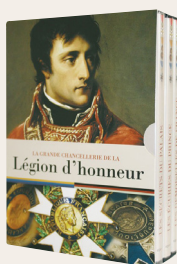
N'avez-vous pas remarqué que les vagues sont à l'image de la vie ? Parfois drôles et rafraîchissantes, elles divertissent petits et grands. Parfois plus fortes, elles vous surprennent quand on s'y attend le moins et peuvent vous faire frissonner ou vous fouetter le sang. Enfin, parfois impitoyables, elles feront perdre l'équilibre à chacun

s'approchant, de par leur violence qui balaie tout sur leur passage. Les textes de ce recueil de nouvelles sont un peu comme les vagues, chacun y trouvera son compte.

« **Nouvelles vagues** », Stéphane Baure
Éditions Atramenta - 194 pages - **14,50 €**
Date de publication : octobre 2018

DVD

La sélection de l'ECPAD, agence d'images de la Défense



La Grande Chancellerie de la Légion d'honneur

• Les Demoiselles de France - Réalisateur : Lucile Bellanger

Ce film propose une immersion au cœur des maisons d'éducation de la Légion d'honneur, institutions de prestige uniques en France, vieilles de deux siècles.

• Les secrets du Palais - Réalisateur : Éric Beauducel

Ce monument d'ordinaire fermé au public, ouvre ses portes le temps d'une visite exceptionnelle dans ce que l'on continue d'appeler encore aujourd'hui, le palais de Salm.

• Les écuries du Prince - Réalisateur : Éric Beauducel

Une plongée au cœur de la rénovation d'un musée, un chantier de prestige vu de l'intérieur, mois après mois.

Coffret de 3 DVD - Durée : 103 minutes - 19,90 €

Modalités de commande en bas de page 2



14 juillet - Opérationnels ensemble

À l'occasion des cent ans de l'entrée en guerre des Américains aux côtés des Alliés, les troupes américaines sont à l'honneur de ce défilé du 14 juillet 2017, tout comme les troupes françaises engagées dans l'opération Chammal en Irak et en Syrie contre Daech. Des véhicules de 1917 défilent aux côtés des engins les plus récents, retraçant cent ans d'évolution du matériel militaire. Les unités défilantes sont filmées et photographiées par les opérateurs de l'Établissement de communication et de production audiovisuelle de la Défense (ECPAD), lors du défilé et pendant les préparatifs. Trois numéros du Journal de la Défense montrent l'engagement de nos armées au quotidien.

DVD - Durée : 90 minutes - 10,00 €

Connaissez-vous le bénévolat solidaire ?

À l'heure de la société de consommation et de l'individualisme forcené, de nouveaux modes de vie et de consommation émergent, fondés sur la participation collective, la mutualisation des compétences et la mise en place d'actions solidaires au service de la collectivité et de la famille. Une tendance à contre-courant de l'esprit « moi d'abord » qui témoigne de ce nouvel engouement pour une gestion plus citoyenne, plus impliquante et plus responsable.

Une étude approfondie sur le bénévolat en France, menée par le centre de recherche sur les associations et le CSA en 2017, met en lumière l'investissement solidaire croissant depuis quelques années : 22 millions de Français consacrent une centaine d'heures en moyenne par an à des projets collectifs et c'est le bénévolat d'action sociale et caritative qui enregistre la plus belle progression depuis 2002.

Autant d'initiatives positives qui témoignent d'une France généreuse, altruiste et constructive, porteuse de projets solidaires et créateurs de lien social.

Vers un « mieux vivre ensemble »

À Lyon, Les Petites Cantines proposent des moments de cuisine participative afin de développer des liens de proximité. Pour sortir de l'isolement et favoriser l'échange, quoi de mieux que de se retrouver dans une cuisine pour mitonner ensemble des plats bios, beaux et bons, passer du temps ensemble et mieux se connaître ! L'association compte désormais plus de 7 000 adhérents et de nouvelles cantines vont voir le jour dans les mois à venir.

Dans un esprit social et responsable, l'association « La Cravate Solidaire », fondée à Lille en 2015, permet aux demandeurs d'emploi de lutter contre la discrimination de l'apparence lors de l'entretien d'embauche. Dernière étape avant la réinsertion, l'entretien est un moment capital pour ces demandeurs d'emploi en quête de renouveau. L'objectif : lutter contre les inégalités liées à l'image pour permettre d'affronter un entretien d'embauche dans les meilleures conditions.

Grâce à la collecte de milliers de costumes et de vêtements, cette association offre l'opportunité aux chômeurs de reprendre confiance en eux, de présenter une image positive et dynamique et d'appréhender les codes vestimentaires de l'emploi. Une simulation d'entretien avec des bénévoles RH et des coachs professionnels finalise le parcours du candidat. En 2014, la Cravate Solidaire a reçu le label « la France s'engage » et depuis, bénéficie d'une antenne à Paris.

Le partage est également au cœur des chantiers participatifs, un peu partout en France. Partage de compétences et de savoir-faire. Apprendre à fabriquer une éolienne, construire un poêle à bois ou concevoir une maison écologique... les chantiers participatifs ont pour objectif de retrouver le goût du plaisir de faire soi-même, le bénéfice de pouvoir maîtriser son budget et d'apprendre à optimiser ses dépenses... de s'auto-suffire en quelque sorte. Sans oublier la satisfaction de maîtriser un savoir-faire à priori complexe et technique.



La Cravate Solidaire au Mans



Les Petites Cantines à Lyon



Nouveau quinquennat, nouvelles actions...

Depuis sa création, la Fondation d'entreprise La France Mutualiste mène de nombreuses actions d'intérêt général, en phase avec nos valeurs et notre histoire. Fraîchement lancée dans un deuxième quinquennat, notre Fondation opère une grande transformation, sous l'impulsion de son conseil d'administration. Objectif : renforcer sa visibilité et se recentrer autour d'un thème fort, le travail sur la mémoire.

Ouvrant un nouveau quinquennat, notre Fondation entend bien poursuivre ses engagements philanthropiques en concentrant désormais ses efforts sur le travail de mémoire. Une cause forte qui fait sens avec nos valeurs, notre histoire, et bien sûr aussi avec l'esprit de famille qui est au cœur du positionnement de La France Mutualiste.

« La plus belle façon de s'ouvrir sur l'avenir, c'est de le faire avec des racines et une histoire. C'est pourquoi il est essentiel d'associer les jeunes à un travail sur la mémoire, parce que le passé n'est pas figé », explique Yvan Glasel, Président de la Fondation. Pour Brigitte Daeschler, qui assumera désormais la fonction de Déléguée générale, cette réorientation est fondamentale. « Les êtres humains se nourrissent de l'expérience des anciens, souligne-t-elle. C'est ça aussi la mémoire. Une chance et un devoir. La génération d'après doit pou-

voir s'enrichir et capitaliser sur les expériences de ses parents et de ses grands-parents, pour grandir plus vite en sagesse, en humanité. Le rapport au passé est indissociable de la croissance de l'être humain. »

Soutenir mais aussi initier

Mieux se projeter demain sans oublier hier, en somme. La déléguée générale de la Fondation résume le nouveau cap : « On ne doit pas transmettre la mémoire en donneur de leçon, mais susciter la curiosité. » Comment ? En ciblant mieux les structures à accompagner et à financer, pour ne pas s'écarter de la ligne inhérente à ce nouveau quinquennat. De nombreux projets pédagogiques sont ainsi envisagés en partenariat avec des institutions patrimoniales.

La Fondation souhaite aussi initier une action en propre en créant une bourse d'étude qui sera décernée à un docteur en histoire dont les recherches

Un collège d'experts renouvelé

En ce début d'année, le conseil d'administration de la Fondation s'est enrichi de deux experts, solidement investis dans les causes de l'éducation, de la transmission et de la conservation du patrimoine français. Les généraux Vincent Leroi (expert mémoire, Office national des Anciens combattants et victimes de guerre - ONAC-VG, ancien directeur du service historique de la Défense au sein du ministère des Armées) et Paul Dodane (administrateur, L'Union des Blessés de la Face et de la Tête - UBFT) intègrent le collège des personnalités extérieures. Celui-ci compte également dans ses membres le recteur de la région académique Île-de-France et de Paris. Gilles Pécourt, Chancelier des universités de Paris, est déjà impliqué depuis plusieurs années dans la Fondation.

portent sur le mouvement des anciens combattants...

Au sein de la Fondation, les idées fusent et une volonté croissante se dessine : impliquer au mieux les collaborateurs de La France Mutualiste. Permettre dans un avenir proche à l'ensemble des salariés de proposer leurs projets ? Dominique Burlett, Président de la mutuelle, l'envisage très sérieusement : « La Fondation ne concerne pas seulement l'équipe de la Fondation. Elle est LA Fondation de toutes et tous ! Elle doit être considérée comme un projet d'entreprise à part entière. » Une idée qui séduit tous les acteurs de la Fondation, sensibles à la transparence de leurs actions et aspirant à voir en chaque collaborateur un ambassadeur de nouveaux projets.

JUSQU'AU 30 AVRIL 2019

N'attendez pas la fin de l'année...

-50%

sur les frais de versement*

C'est le moment de verser !

L'assurance d'un esprit de famille



*Offre de réduction de 50% sur les frais sur versements prévus au règlement mutualiste du contrat valable du 1^{er} février 2019 au 30 avril 2019 pour tout versement complémentaire ou ouverture de contrat, date d'envoi de la demande complète au siège de la France Mutualiste, le cachet de la poste faisant foi.

La France Mutualiste - Mutuelle nationale de retraite et d'épargne soumise aux dispositions du Livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire SIRENE sous le n° SIREN 775 691 132. - Tour Pacific, 11-13 cours Valmy - 92977 Paris La Défense Cedex.

www.lafrancemutualiste.fr