



## Impressum

Édition:  
Département fédéral des affaires étrangères DFAE

### **Direction consulaire**

3003 Berne

Mise en page et graphisme:  
Communication visuelle DFAE, Berne

Contact pour le contenu:  
DFAE – Direction consulaire  
Tél.: +41 800 24 7 365  
Courriel: [helpline@eda.admin.ch](mailto:helpline@eda.admin.ch)

Cette brochure est également disponible en allemand,  
italien, anglais et espagnol.

Berne, août 2023 / © DFAE



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral des  
affaires étrangères DFAE

# **BIEN VIEILLIR À L'ÉTRANGER**

## **Prévention & Informations**

# BIEN SE PRÉPARER

## Même si la vieillesse nous paraît loin, pour bien la vivre, il faut la préparer tôt.

A l'étranger, l'aide étatique ainsi que les liens familiaux et sociaux peuvent ne pas être aussi présents qu'en Suisse. Il s'agit donc de veiller à prendre les mesures nécessaires pour éviter de se retrouver dans des situations difficiles si l'assistance d'autrui devait s'avérer indispensable ou en cas de perte d'autonomie.

Voici donc quelques points qu'il vous appartient de prendre en considération, si cela n'a pas déjà été fait.

## Contact

Si vous n'êtes pas en mesure de prendre certaines décisions (accident, maladie, décès), votre représentation suisse doit pouvoir contacter une personne de référence.

- + Ai-je annoncé ce contact à ma représentation ?

Vous pouvez enregistrer cette personne sur [le guichet en ligne DFAE](#) ou l'annoncer directement à votre représentation. Assurez-vous de tenir cette information à jour.



## Rentes

Si vous avez cotisé à l'AVS en Suisse, les rentes ordinaires peuvent être versées, dès la retraite, à n'importe quel lieu de domicile. Elles sont virées directement par la Caisse suisse de compensation en principe dans la monnaie du pays de domicile. Vous pouvez aussi vous faire verser votre rente en Suisse sur un compte postal ou bancaire personnel. Toutes les informations pour demander une rente de vieillesse se trouvent sur [www.zas.admin.ch](http://www.zas.admin.ch) « rentes AVS/AI à l'étranger ».



Si vous avez cotisé à une caisse de pension en Suisse, les prestations de prévoyance professionnelle peuvent en principe être perçues à l'étranger. Renseignez-vous auprès de votre institution de prévoyance.

Communiquez immédiatement tout changement de domicile à la caisse de compensation AVS et à votre caisse de pension. Pour toute question concernant votre rente, veuillez vous adresser directement aux institutions concernées.

## Soins

En matière de santé, les questions suivantes sont particulièrement importantes et se doivent d'être posées :

- + Comment se présente l'offre médicale locale ?
- + Y a-t-il du personnel médical avec qui je parviens à communiquer ? Fait-il des visites à domicile? Comment le joindre en cas d'urgence ?
- + Le niveau des soins disponibles est-il suffisant ? Est-il possible de me faire soigner localement ou devrai-je rentrer en Suisse en cas d'intervention conséquente ?
- + En cas de prédestination à une maladie nécessitant des médicaments spéciaux, sont-ils disponibles localement ?





## Frais médicaux

Les frais médicaux peuvent augmenter avec l'âge, c'est pourquoi il est important de bénéficier d'une bonne couverture d'assurance-maladie/accidents.

- + Est-ce que je possède une assurance maladie/accidents ? La couverture d'assurance est-elle appropriée ?
- + Dans la négative, par quels moyens pourrais-je pourvoir aux éventuels frais médicaux ?
- + Si un transport médical en Suisse devait être nécessaire, est-ce que je dispose d'une assurance couvrant les évacuations médicales ?

## Maison de retraite

Renseignez-vous sur les possibilités qui s'offrent à vous si votre état de santé ne vous permettait plus de vivre de façon autonome.

- + Comment se présente la prise en charge des aînés dans mon pays de résidence ?
- + Quels seraient les établissements locaux envisageables ?
- + Ai-je la possibilité de visiter ces établissements ?
- + Est-ce que je préférerais séjourner dans un établissement en Suisse ? Si oui, quels seraient les établissements suisses envisageables ?
- + Comment pourrais-je financer une telle situation, localement ou en Suisse ?



## Directives anticipées

Il est possible de soudainement se retrouver dans une situation où l'on ne peut pas s'exprimer sur les mesures médicales qui nous concernent. Dans une telle situation, les directives anticipées revêtent une grande importance. Elles permettent de définir à l'avance les mesures médicales acceptées ou refusées, de faire ainsi connaître sa volonté aux médecins, de renforcer son autodétermination et de décharger ses proches.

De nombreuses associations proposent des exemples ou modèles. Par exemple sous [www.ch.ch](http://www.ch.ch).

Remplissez le document choisi, datez-le et signez-le. Remettez-le à un proche ou à votre médecin de famille et indiquez à votre représentation où vous l'avez déposé. Vous pouvez le rédiger à tout âge et changer d'avis à tout moment.



## Testament

Faire son testament, c'est exprimer ses volontés concernant la distribution de ses biens.

- + Quels sont mes biens de valeurs ?
- + A qui est-ce que je souhaite léguer mes biens ? Comment m'en assurer ?
- + Est-ce que je connais les lois en matière de succession de mon pays de résidence et s'appliquent-elles à ma situation ?

Renseignez-vous auprès d'un(e) avocat(e) ou d'un(e) notaire dans votre pays de résidence. Rédigez un document selon les règles en vigueur, datez-le et signez-le. Remettez-le à un proche ou à un(e) notaire et indiquez à votre représentation où vous l'avez déposé. Vous pouvez le rédiger à tout âge et changer d'avis à tout moment.





## Décès

Que se passera-t-il après votre décès ? Peut-être avez-vous des volontés pour vos obsèques.

- + Quelle est la réalité locale en matière de rites funéraires ?
- + Où est-ce que je souhaite reposer ?
- + Qui financera mes obsèques ?
- + Est-ce que je souhaite faire un don d'organes ?

Rédigez un document ou informez un proche ou votre médecin de famille de vos volontés. Vous pouvez le faire à tout âge et changer d'avis à tout moment. Indiquez à votre représentation la personne à qui vous avez indiqué vos souhaits ou le lieu où vous avez déposé un document.

## Représentation suisse

Parmi les tâches dévolues au DFAE figure en bonne place le soutien apporté aux citoyennes et citoyens suisses installés à l'étranger. Mais attention, ce soutien n'est pas absolu et aucun droit n'existe à l'obtenir. De plus, il concerne uniquement les services faisant partie des tâches consulaires. La représentation suisse n'offre par conséquent **pas** les services suivants (liste non exhaustive) :

- + Toutes démarches administratives locales (obtention d'un titre de séjour, obtention d'aides locales, traductions, etc.).
- + Recherches de maisons de retraite.
- + Visites à l'hôpital, en maison de retraite.
- + Accompagnement pour visites médicales.
- + Gestion ou réponses à des questions liées aux banques suisses.
- + Gestion ou réponses à des questions liées aux biens immobiliers.



## Responsabilité individuelle

Selon la loi et l'ordonnance sur les Suisses de l'étranger, le principe de la responsabilité individuelle est central. Ainsi, toute personne qui effectue un séjour à l'étranger engage sa propre responsabilité et tente de gérer par elle-même les difficultés auxquelles elle peut être confrontée. Cela implique que l'aide de la représentation suisse est subsidiaire et que la protection consulaire notamment n'est pas un droit.

Il est donc de votre responsabilité de faire le nécessaire pour éviter de vous retrouver dans une situation difficile et, si cela devait être le cas, de chercher des solutions par vous-même.

Il est aussi impératif que vous mettiez en place des mesures dans le cas où vous ne seriez plus à même de prendre des décisions de votre propre chef.

Les démarches et informations présentées dans cette brochure doivent vous permettre de mettre tous les atouts de votre côté pour passer une nouvelle période de vie dans les meilleures conditions possibles et en limitant vos soucis. Par ailleurs, les représentations suisses restent à votre disposition dans les limites du cadre ainsi décrit.