



Nos experts vous répondent

DROIT

Je suis en instance de divorce. Quel montant de pension alimentaire puis-je espérer pour mes enfants? (Caroline, 33 ans)

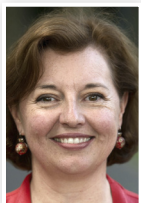


L'experte
Marie Liefbrig,
juriste au sein
de l'ASBL Droits
quotidiens,
www.droitsquotidiens.be.

En ce domaine, la seule règle... c'est qu'il n'y en a pas! La loi n'impose aucun mode de calcul, même s'il en existe plusieurs (par exemple la méthode Renard). C'est **le juge de la famille** qui décide du montant en se basant sur différents critères: l'âge de l'enfant, les soins qu'il nécessite, la capacité financière des parents... Il fixe à la fois **les frais ordinaires** (ce qu'on appelle «la contribution alimentaire», la pension alimentaire désignant en fait le montant versé à l'ex-époux/se) et **le mode de répartition des frais extraordinaires** (lunettes, voyage scolaire, stages...). Toutefois, rien n'empêche les parents de s'entendre à l'amiable sur une formule et de la présenter au juge pour homologation.

PSYCHO

Je suis en colère contre mes parents pour certaines choses qui se sont passées durant mon enfance. Je voudrais leur en parler, mais j'ai peur de provoquer des disputes. (Mélanie, 37 ans)



L'experte
Nathalie Alsteen, coach et thérapeute,
www.emotifs-talentueux.com.

La colère que vous ressentez envers vos parents est normale, elle signifie que vous avez cessé de les idéaliser et que vous commencez à prendre votre place dans le monde adulte... quel que soit votre âge. **Trop souvent, on réprime sa colère...** au risque qu'elle explose et devienne destructrice pour soi et pour le lien à l'autre. **Il est important d'apprendre à l'accueillir**, à identifier les effets corporels annonciateurs (palpitations, mal au ventre...), à l'écouter afin de mieux la réfréner et, surtout, d'analyser ce qu'elle vient nous dire. En effet, **la colère agit comme un GPS émotionnel: elle indique d'où nous venons et la route à suivre.** S'il y a colère, c'est, qu'en amont, il y a eu frustration. «Que dit-elle de mes limites? Ai-je mis des limites? Les a-t-on respectées?» Cette analyse ne peut se faire sans que vous ne preniez conscience de votre part de responsabilité dans la situation. Vous pourrez ainsi exprimer votre colère sans être dans le reproche (auquel cas, votre parole risque d'être mal reçue). Pour cela, commencez vos phrases par «je» plutôt que par «tu» ou «vous» («J'aurais tant aimé que vous me disiez que vous étiez fière de moi», par ex.). Ce processus est un véritable apprentissage, parfois difficile, qui peut être facilité par l'accompagnement d'un professionnel.

A lire

Je t'en veux, je t'aime. Ou comment réparer la relation à ses parents, I. Filiozat, Marabout Poche.



ÉDUCATION

Je voudrais parler à ma fille de 15 ans de contraception, mais je ne sais pas comment m'y prendre. Chez moi, on ne parlait pas de tout ça... (Martine, 51 ans)



L'experte
Anne-Françoise Meulemans,
médecin,
psychothérapeute, sexothérapeute
fonctionnelle,
www.centremergences.be.

C'est une très bonne initiative! L'essentiel est qu'elle comprenne qu'elle peut en parler avec vous, en toute confiance. Ne soyez pas gênée si vous abordez le sujet de façon maladroite; expliquez-lui que votre propre mère ne vous en a pas parlé, et que vous n'avez pas eu le «mode d'emploi» pour cet échange. **Vous pouvez lui demander ce qu'elle sait déjà sur la contraception**, et vous serez sans doute étonnée de tout ce qu'elle a déjà lu ou entendu à ce propos (vive Internet!). Si vous n'êtes vraiment pas à l'aise, vous pouvez lui proposer de **l'emmener dans un planning ou chez son médecin généraliste**, où, seule en consultation, elle pourra poser toutes ses questions, librement.