

Nos experts vous répondent

PSYCHO

J'aimerais réorienter ma carrière. Mais, je ne sais pas par quel bout commencer, je sens que j'ai besoin de me faire aider. Mais comment choisir un coach?

(Sophie, 34 ans)

L'experte

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



Il y a trois critères

essentiels à prendre en compte pour faire votre choix.

- **La formation** Le mot «coach» cache beaucoup de réalités différentes. Si on peut être un bon coach en musique ou en cuisine sans être formé au coaching, il n'en va pas de même pour un coach de vie. Celui-ci doit avoir suivi une vraie formation qui insiste notamment sur la position neutre du coach (ne pas influencer la personne).

- **Le champ de travail** Renseignez-vous sur l'expérience qu'a le coach dans le domaine qui vous préoccupe. Idéalement, vous devriez trouver l'info sur son site, sous une appellation ou une autre (réorientation de carrière, changer de vie, trouver sa voie...).

- **La relation de confiance** Sans elle, aucun coaching ne peut fonctionner. En général, tout coach propose une prise de contact initiale durant laquelle il va vous exposer le cadre de travail (méthode, déontologie, prix, durée, rythme...). Surtout, faites confiance à votre ressenti.



DROITS

J'aimerais devenir donneur d'organes. Comment procéder? (Sarah, 47 ans)



L'experte Dominique Gustin, responsable du service Démographie de la commune d'Ottignies-LLN

Rien de plus simple. Il suffit de vous présenter à votre administration communale (service État civil), munie de votre carte d'identité. **L'enregistrement de votre volonté (acceptation ou refus) se fait directement sur le registre national**, et une attestation vous est remise. C'est tout! Certaines communes proposent également le téléchargement en ligne d'un formulaire à compléter, mais vous devrez, de toute façon, l'amener en personne à l'administration. L'information est ensuite enregistrée dans une base spécialisée de la Santé publique à laquelle ont accès (de façon sécurisée, bien sûr) les hôpitaux autorisés à prélever les organes. Il est conseillé d'informer votre famille et votre médecin traitant de votre souhait, et de conserver l'attestation dans votre portefeuille.

Où trouver un coach?

Parlez-en autour de vous, faites des recherches sur Internet ou contactez une association professionnelle. Il en existe deux en Belgique: l'International Coach Federation (www.coachfederation.be) et l'European Mentoring & Coaching Council (www.emccouncil.org/be). Attention, ce n'est pas parce qu'un coach n'est assujéti ni à l'une ni à l'autre qu'il n'est pas compétent. Mais ces associations présentent l'avantage de vous décrire les codes de déontologie qu'un bon coach doit respecter.

VIE DE COUPLE

Je suis enceinte et mon mari n'arrive plus à me faire l'amour. Cela le gêne. Avez-vous des conseils à nous donner pour préserver notre

intimité (et notre couple) pendant ma grossesse? (Lola, 28 ans)



L'experte

Alexandra Hubin, sexologue, www.sexopositive.be

Si la cause est la peur de faire mal au bébé, vous pouvez le rassurer: **le bébé ne risque rien**. N'hésitez pas à emmener votre mari chez le gynéco. L'information est plus facile à intégrer quand elle émane d'un spécialiste. Par ailleurs, il n'est **pas toujours facile pour un homme d'érotiser le corps** de sa femme enceinte. C'est une situation fréquente, mais encore trop taboue. Il faut voir le côté positif de cette situation: cela signifie que **votre homme se prépare à sa paternité**, il prend conscience de l'arrivée d'un nouveau petit être au sein de la famille. Dernier conseil: surtout, ne pas forcer le désir sexuel. Ce qui est important durant la grossesse, c'est de **maintenir une intimité tactile, se toucher, se faire des câlins...** mais pas de faire l'amour coûte que coûte!

Vous ne trouvez pas de réponses à vos questions? Envoyez-les à *Avis d'experts*, Femmes d'Aujourd'hui, Stationsstraat 55, 2800 Malines, ou via notre site www.femmesdaujourd'hui.be/expert.