

## LA VIE EN BREF

par Julie Champagne



## FAMILLE

### AU SECOURS, MON ENFANT A PEUR DE FAIRE CACA!

Notre trésor fait tous ses pipis dans le petit pot, mais refuse catégoriquement de faire la même chose pour ses selles? Pire, il se retient au point d'être constipé? Voici quelques astuces qui l'aideront:

- ▶ **ÊTRE PATIENT.** Si notre enfant n'est pas encore prêt ou intéressé par cet apprentissage, il ne sert à rien d'insister. On lâche prise pendant quelque temps pour éviter d'aggraver le problème.
- ▶ **RACONTER DES HISTOIRES.** On peut trouver de nombreux livres sur le petit pot ou sur le fonctionnement du système digestif. On mise sur *Le grand voyage de monsieur Caca*, d'Angèle Delaunoy, un incontournable pour tous les enfants curieux.
- ▶ **LUTTER CONTRE LA CONSTIPATION.** Certains enfants associent élimination des selles et douleur à la suite de problèmes de constipation. On «brise» cette association en luttant contre la constipation au quotidien en privilégiant fruits, légumes, eau et grains entiers!



### Les Psy-trucs pour ados

On ne sait plus sur quel pied danser avec notre ado? Bonne nouvelle! Le nouveau livre *Les Psy-trucs pour les ados* fournit des réponses claires aux questions que bien des parents se posent concernant leurs jeunes âgés de 13 à 16 ans. Forte de sa longue expérience en tant que formatrice, thérapeute, conférencière et mère de trois ados, la psychologue Suzanne Vallières démythifie pour nous cette période haute en couleur. Dans ce cinquième livre de la série, chaque thème est résumé en psy-trucs pratico-pratiques qui pourront être appliqués dans la vie quotidienne. De quoi améliorer grandement notre relation avec notre jeune!

*Les Psy-trucs pour les ados*, Suzanne Vallières, Les Éditions de l'Homme, 2012.

## PERSO

### JE PARLE, DONC JE SUIS

Trouver le mot juste nous semble un défi intellectuel de haute voltige? Parler en public est un combat de tous les instants? Arnaud Riou

propose un livre audio pour nous permettre de développer tous les aspects d'une communication influente et authentique. L'art de parler en public, le langage non verbal, le choix des mots, la bonne intonation... Peu importe nos besoins et nos lacunes sur le plan de la communication, ce livre fourmille de conseils, d'astuces et d'exercices pratiques pour augmenter notre confiance et booster notre éloquence. À nous la parole!



*Oser parler et savoir dire*, d'Arnaud Riou, Les Éditions Alexandre Stanké, Collection Coffragants, 2012.



## DROIT

### 3 questions sur la pension alimentaire

#### 1. Qui doit payer une pension alimentaire?

Si ce sont les parents qui doivent généralement contribuer pour les besoins de leurs enfants, un nouveau conjoint peut parfois être obligé de payer une pension alimentaire pour les enfants de son partenaire, et ce, même s'ils ne sont pas les siens.

#### 2. Comment puis-je m'assurer que la pension sera bien versée?

Lorsque les parents obtiennent un jugement sur la pension alimentaire pour enfants, Revenu Québec prend en charge le dossier, recouvre la somme due par le payeur et la distribue au bénéficiaire.

#### 3. Le versement de la pension alimentaire octroyée pour mon enfant cesse-t-il lorsque celui-ci a 18 ans?

Non. La majorité ne met pas fin au jugement ordonnant de payer une pension alimentaire ni à l'obligation du parent sur le plan alimentaire. Il faut un autre jugement ou une entente avec l'autre parent approuvée par un fonctionnaire de la Cour.

POUR EN SAVOIR PLUS: EDUCALOI.QC.CA