

## LA VIE EN BREF

par Julie Champagne



### PERSO ET SI ON ÉTAIT SIMPLEMENT HEUREUSE?

Envie de voir le verre à moitié plein même lorsque la vie nous réserve un coup dur? La psychologue Lucie

Mandeville nous propose de bonnes astuces dans son livre *Soyez heureux: sans effort, sans douleur, sans vous casser la tête*. Nul question ici d'appliquer des recettes miraculeuses pour débusquer le bonheur, ni de fouiller longuement les tiroirs de notre passé pour mieux comprendre nos comportements présents. À la fois concret et efficace, cet ouvrage se distingue par son approche intelligente et sa promesse de mettre plus de soleil dans notre quotidien. Histoires touchantes, cas réels, conseils insolites, trucs simplissimes tirés de récentes découvertes scientifiques... L'auteure explore toutes les pistes pour atteindre son objectif, nous faire sentir bien... ici et maintenant.

*Soyez heureux: sans effort, sans douleur, sans vous casser la tête*, Lucie Mandeville, Les Éditions de l'Homme, 2012.



## ENFANTS

### 5 trucs pour qu'ils n'aient plus peur des monstres

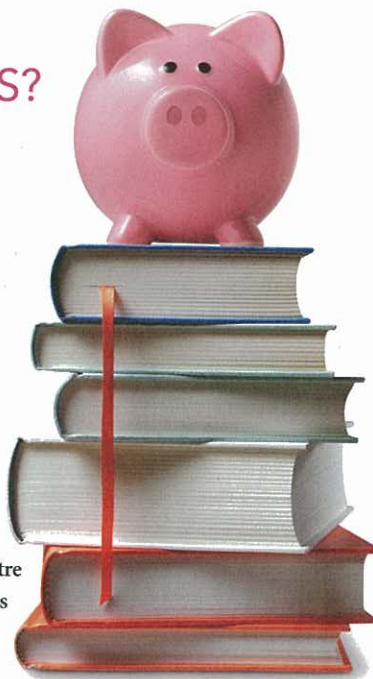
- 1 On évite d'alimenter sa peur. Malgré nos bonnes intentions, on pourrait involontairement entretenir son impression de vulnérabilité en acceptant que notre enfant dorme dans notre lit.
- 2 On branche une veilleuse. On le rassure avec un éclairage tamisé, tout en prenant soin de déplacer les objets qui projettent des ombres inquiétantes sur les murs.
- 3 On établit un rituel du coucher. Si nécessaire, on peut fouiller la chambre de notre enfant en sa compagnie afin de lui montrer qu'il n'y a aucune créature tapie sous le lit ou dans le placard.
- 4 On renforce sa confiance en lui. On invente des jeux ou des histoires où notre enfant gagne contre les monstres.
- 5 On se montre rassurante. Il ne faut jamais ridiculiser ses craintes, mais plutôt insister sur le fait qu'on sera toujours là pour lui.

## FINANCES

### COMMENT FINANCER UN RETOUR AUX ÉTUDES?

- On prépare le coup. On a des emprunts, des enfants, une maison? On anticipe notre future baisse de revenu en épargnant plusieurs mois d'avance.
- On ouvre un compte d'épargne libre d'impôt (CELI). On fait fructifier nos économies à l'abri de l'impôt et on retire notre argent sans aucune pénalité.
- On réduit nos dépenses. Voyages, vêtements, sorties... On s'en tient au strict minimum. On peut aussi diminuer les paiements de nos prêts en négociant les meilleurs taux d'intérêt possibles.
- On profite du régime d'encouragement à l'éducation permanente (REEP). On peut retirer jusqu'à 20 000 \$ de notre REER sur une période maximale de quatre ans, à raison d'un maximum de 10 000 \$ par année. Idem pour notre conjoint, pour une somme totale de 40 000 \$. On aura 10 ans pour tout rembourser, à raison de 1/10 du retrait par année.

CRA-ARC.GC.CA



## DROIT

### Un nouvel outil informatif pour les aînés

Un membre de notre famille souhaite déménager dans une résidence privée pour aînés? Avant de plonger, mieux vaut consulter le nouveau guide pour les aînés et les propriétaires de la Régie du logement. Ce dépliant «pratico-pratique» nous renseigne sur les implications de la signature d'un bail avec une résidence privée pour aînés. Il couvre de nombreux aspects juridiques, incluant la bonne méthode pour mettre fin à son bail actuel, les droits du locataire qui doit déménager en raison de son état de santé, les services offerts par la résidence et la cessation des activités de la résidence.

RDL.GOUV.QC.CA

PHOTOS: ISTOCK ET SHUTTERSTOCK