

# Ma fille divorce et a décidé de revenir vivre à la maison. Comment gérer cette situation ?

Françoise, 50 ans



## FAMILLE

**L'expert Pierre Degand, Fondateur du Réseau Sequoia**

Votre enfant revient vivre à la maison, c'est

ce qu'on appelle un « enfant boomerang ». Phénomène en croissance, il fait partie des « épisodes » de la génération sandwich, les 45-70 ans souvent coincés entre les demandes de leurs ascendants et descendants. Accueillir chez vous un enfant parti depuis plusieurs années n'est pas sans conséquence. Des études ont prouvé que cela impactait négativement la qualité de vie, autant le savoir et surtout bien définir le cadre de ce retour à la maison. Il est important de fixer des règles : participation aux tâches ménagères, participation financière, sorties. C'est à votre enfant à modifier ses habitudes, pas le contraire.

Puisqu'il s'agit d'un divorce, restez autant que possible en dehors du conflit (surtout en présence des petits-enfants) et ne surprotégez pas votre enfant. Sachez que pour ce dernier, ce retour à la maison et cette perte d'autonomie sont parfois difficiles à vivre et à expliquer à ses amis, ses collègues.

Si vos petits-enfants suivent le mouvement, l'organisation à mettre en place est bien évidemment plus conséquente. Mais il est prouvé que les petits-enfants bien entourés par leurs grands-parents vivent mieux un divorce. C'est donc le moment où jamais d'installer un havre de paix. Beaucoup de grands-parents retirent de cette expérience une plus grande complicité avec leurs petits-enfants. Dernier petit conseil : si vous touchez des allocations, attention aux conséquences si votre enfant se domicilie chez vous (il sera considéré comme votre cohabitant).



ENVOYEZ-LES À AVIS D'EXPERT, FEMMES D'AUJOURD'HUI, rue de la Fusée 50, 1130 Bruxelles ou par mail : [info@femmesdaujourd'hui.be](mailto:info@femmesdaujourd'hui.be).



## PRATIQUE

**EST-CE BON OU MAUVAIS POUR LES CANALISATIONS D'Y VERSER DU MARC DE CAFÉ ?** Aricia, 31 ans

**L'expert Vincent Geleyns, co-fondateur de Kanalis (kanalis.be).**

Le marc de café ne présente pas réellement de danger pour vos canalisations ; il ne va pas les abîmer. Mais il ne va pas non plus les déboucher ! Si ce remède miracle fonctionnait, notre métier serait en danger (*rires*) ! En tout cas, chez Kanalis, nous ne le conseillons pas à nos clients. Mais il existe d'autres astuces de grand-mère qui peuvent s'avérer utiles si l'encrassement de vos canalisations est léger. Chez moi, je veille à verser régulièrement de l'eau chaude pour éliminer les agglomérats de graisse présents dans les tuyaux. Le combo bicarbonate de soude et vinaigre donne aussi de bons résultats. Et lorsque ces techniques « maison » ne fonctionnent pas, une intervention au furet est idéale. Il s'agit d'une longue tige torsadée que l'on introduit dans l'évacuation et que l'on frotte contre les parois pour les curer. C'est naturel et 100% efficace. Vous pouvez retrouver toutes nos astuces sous l'onglet « blog » de notre site web.



## SEXE

**COMMENT VIVRE SA SEXUALITÉ À LA MÉNopause ?** Mariane, 50 ans  
**L'experte Aurélie Fannes, sexologue clinicienne à centremergences.be.**

La ménopause n'est pas incompatible avec la sexualité, il faut peut-être parfois se réinventer un peu : ce sont de nouvelles potentialités et de nouvelles expériences qui s'offrent à vous. Les femmes peuvent, effectivement, ressentir des effets indésirables, mais il existe plein de solutions pour limiter ces effets, il ne faut donc pas hésiter à en parler au médecin traitant ou au gynécologue. Certaines difficultés peuvent apparaître tels une perte de désir, un besoin d'être plus stimulée pour obtenir une excitation, un manque de souplesse avec l'âge, etc. C'est l'occasion par exemple de tester des lubrifiants ou d'essayer de nouvelles positions pour voir si elles sont plus confortables. Il s'agit donc de faire travailler son imaginaire et de ne pas oublier que la sexualité ne se résume pas à la pénétration. Pour chaque femme, la ménopause sera vécue différemment, le plus important est de garder une bonne communication avec le partenaire et de pouvoir parler de ce que l'on ressent et trouver ensemble des solutions. Si malgré tout, vous rencontrez des difficultés que vous avez du mal à surmonter, n'hésitez pas à consulter un sexologue qui pourra vous guider dans cette « transition » de votre vie sexuelle.

TEXTE JULIE BRAUN