

**1. Demande de pension alimentaire pour moi-même (montant et date)**

- Je suis le demandeur/requérant et je demande une pension alimentaire pour moi-même. Je demande au tribunal de rendre une ordonnance de \_\_\_\_\_ par mois à compter du \_\_\_\_\_ (AAAA/MM/JJ). Une déclaration financière (formulaire I) est incluse dans ma demande.
- L'intimé a accepté de me verser une pension alimentaire de : \_\_\_\_\_ (par mois ou autre montant) et il n'a pas versé le plein montant. Il y a un montant de pension alimentaire impayé de \_\_\_\_\_.
- Entente écrite (joindre)
- Entente verbale
- Autre
- Date de début antérieure** (Si vous avez demandé que la pension alimentaire soit versée à compter d'une date antérieure à la date à laquelle vous faites votre demande, expliquez pourquoi votre demande n'a pas été présentée plus tôt.)

Page(s) additionnelle(s) jointe(s)

**2. Faits au sujet de ma demande (veuillez remplir tous les champs qui s'appliquent et ajouter tout autre document, au besoin)**

Ma demande est fondée sur les faits suivants :

Ma date de naissance est le (AAAA/MM/JJ) : \_\_\_\_\_

Je demande une pension alimentaire de l'intimé basé sur les motifs suivants :

Page(s) additionnelle(s) jointe(s)

- Je suis un enfant majeur et je demande une pension alimentaire à l'un de mes parents. Étant donné ma situation en tant qu'enfant de l'intimé, j'ai rempli le formulaire J, ci-joint, plutôt que de remplir le reste du présent formulaire H.
- J'ai joint un extrait de la loi qui prévoit que j'ai le droit, en tant qu'enfant majeur, de demander une pension alimentaire à l'un parent de mes parents.
- L'intimé et moi avons été mariés.
- L'intimé et moi n'avons pas été mariés, mais nous avons vécu dans une relation enregistrée ou une union civile, avec les droits et les obligations prévus par :

\_\_\_\_\_  
(Veuillez préciser la loi aux termes de laquelle votre union a été enregistrée.)

- L'intimé et moi n'avons pas été mariés, mais nous avons vécu en couple. Notre relation n'a pas été enregistrée, mais je crois avoir le droit de demander une pension alimentaire de l'intimé en vertu de

(Veuillez préciser la loi en vertu de laquelle vous avez le droit de demander une pension alimentaire – ce droit peut découler de la loi de votre propre province ou territoire ou de la loi d'une autre province, un territoire ou un pays ou des lois de plus d'un endroit. Vous pourriez avoir besoin de conseils juridiques à cet égard.)

\_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_  
Date du début de la relation (AAAA/MM/JJ)                      Date de fin de la relation (AAAA/MM/JJ)

Le dernier endroit où nous avons vécu en couple avant la séparation est :

\_\_\_\_\_ (Veuillez préciser la ville/municipalité, la province/le territoire ou l'État et le pays.)

Pendant la période où nous avons vécu en couple, nous avons vécu aux endroits suivants :

--

(Veuillez préciser la ville/municipalité, la province/le territoire ou l'État et le pays.)

Pendant la période où nous étions ensemble, nous nous sommes séparés pendant une période totale de \_\_\_\_\_ (années, mois) en raison de:

--

Page(s) additionnelle(s) jointe(s)

L'intimé et moi avons vécu ensemble pendant une période totale de :

\_\_\_\_\_ (Veuillez préciser le temps total de vie commune, en années et en mois.)

Mon état civil est :  Séparé  Divorcé  Marié  Conjoint de fait  Célibataire  Autre: \_\_\_\_\_

- L'intimé et moi n'avons pas eu d'enfant ensemble.  
 L'intimé et moi avons eu les enfants suivants ensemble

Nom (prénom, deuxième prénom, nom de famille)	Date de naissance (AAAA/MM/JJ)
1.	
2.	
3.	
4.	

(Veuillez joindre toute ordonnance/entente de pension alimentaire pour l'un des enfants nommé ci-dessus, s'il y a lieu.)

Des enfants d'une relation précédente vivaient avec l'intimé et moi.  Oui  Non

Nom (prénom, deuxième prénom, nom de famille)	Date de naissance (AAAA/MM/JJ)
1.	
2.	
3.	
4.	

(Ajoutez des pages supplémentaires s'il y a plus de 4 enfants.)

Veillez identifier les enfants et indiquer qui en sont les parents, ainsi que le pourcentage de temps pendant lequel ils étaient avec vous et l'intimé.

--

Page(s) additionnelle(s) jointe(s)

Les enfants suivants vivent avec moi :

Nom (prénom, deuxième prénom, nom de famille)	Date de naissance (AAAA/MM/JJ)
1.	
2.	
3.	
4.	

(Ajoutez des pages supplémentaires s'il y a plus de 4 enfants.)

Date à laquelle le plus jeune enfant commencera l'école à temps plein :

Nom (prénom, deuxième prénom, nom de famille)	Date (AAAA/MM/JJ)

Date à laquelle le plus jeune enfant est censé terminer ses études secondaires :

Nom (prénom, deuxième prénom, nom de famille)	Date (AAAA/MM/JJ)

Les enfants suivants vivent avec l'intimé :

Nom (prénom, deuxième prénom, nom de famille)	Date de naissance (AAAA/MM/JJ)
1.	
2.	
3.	
4.	

(Ajoutez des pages supplémentaires s'il y a plus de 4 enfants.)

### 3. Mes études

Ma dernière année d'études terminée (avant les études postsecondaires) :

Niveau	Année terminée

Année terminée ou niveau terminé au collège/à l'université :

Programme d'étude et niveau	Année terminée

Autre formation/certificat/diplôme obtenu :

Niveau	Année terminée
--------	----------------

#### 4. Mon expérience de travail

A. Pendant que l'intimé et moi étions ensemble :

Je n'ai pas occupé d'emploi rémunéré pendant que l'intimé et moi étions ensemble. (Si cet énoncé s'applique à votre cas, inscrivez un X dans la case et passez à la section 4.B.)

Pendant la période où l'intimé et moi étions ensemble, j'ai occupé un emploi rémunéré pendant un total de \_\_\_\_\_ (années, mois)

J'ai joint la liste de mes expériences de travail avec les dates, de mes emplois et de mon salaire mensuel.

Mon emploi (poste) habituel était :

---

J'ai également travaillé à titre de (autres postes) :

Page(s) additionnelle(s) jointe(s)

Si l'emploi était à temps partiel, j'ai travaillé \_\_\_\_\_ heures par mois en moyenne.

Je n'ai pas travaillé à temps plein ou je n'ai pas eu d'emploi rémunéré parce que (**indiquez toutes les raisons et toutes les périodes ci-dessous**) :

Page(s) additionnelle(s) jointe(s)

B. Depuis que l'intimé et moi sommes séparés :

Je n'ai pas occupé d'emploi rémunéré ou j'occupe un emploi rémunéré et je suis incapable de subvenir à mes besoins parce que :

Page(s) additionnelle(s) jointe(s)

J'ai occupé un emploi rémunéré. Je joins une liste de mes emplois, les dates et les montants mensuels de paie pour chacun de ces emplois.

J'ai pris les mesures suivantes en vue d'améliorer ma capacité à subvenir à mes besoins (énumérer les cours, la formation professionnelle, la scolarité, la relocalisation, etc.) :

Page(s) additionnelle(s) jointe(s)

## 5. Raisons médicales

- Je ne suis pas en mesure de subvenir entièrement à mes besoins en raison de problèmes médicaux, d'une invalidité ou de besoins spéciaux qui m'empêchent de travailler:
- Je peux travailler mais pas à plein temps.
  - Je ne peux pas travailler.

Maladie/besoins spéciaux :

(Joignez les documents ou la lettre du médecin donnant plus de détails.)

- Je ne suis pas en mesure de subvenir entièrement à mes besoins, car un enfant ou une autre personne a des problèmes médicaux, une invalidité ou des besoins spéciaux qui m'empêchent de travailler :
- Je peux travailler mais pas à plein temps.
  - Je ne peux pas travailler.

Nom de la personne :

Lien :

Maladie/besoins spéciaux :

(Joignez les documents ou la lettre du médecin donnant plus de détails.)

## 6. Situation présente et situation future anticipée

- À la date de la présente demande :
- Je ne travaille pas.
  - Je travaille à temps plein.

(Poste, salaire mensuel)

- Je travaille à temps partiel.

(Poste, salaire mensuel)

- Je cherche un emploi (joignez la liste de vos recherches d'emploi).
- Je vais à l'école.

(Type de cours, durée, emplacement)

- Je reçois des prestations d'aide au revenu ou d'aide sociale de la (des) source(s) suivante(s) (p. ex., aide sociale, pension du gouvernement, autre prestation d'invalidité ou assistance familiale). Veuillez fournir des explications :

(Veuillez indiquer les montants mensuels que vous recevez, depuis combien de temps vous les recevez et les montants que vous vous attendez à recevoir dans l'avenir.)

- Mes autres sources de revenus (mensuels) sont (**cochez toutes les cases applicables**) :
- Location d'espace ou de pièces dans ma maison
  - Revenus de placement (épargnes, CPG, obligations, propriété)
  - Pension alimentaire d'un époux actuel ou d'un ancien époux (joignez l'ordonnance ou l'entente)
  - Autre (ajoutez des pages donnant des détails)

- Comparativement au moment où l'intimé et moi vivions ensemble, mon niveau de vie a changé. (Expliquez ci-dessous les raisons pour lesquelles votre niveau de vie est meilleur ou pire que ce qu'il était lorsque vous viviez avec l'intimé. Joignez des pages additionnelles au besoin.)

Page(s) additionnelle(s) jointe(s)

- Je prévois subvenir moi-même à mes besoins en (**cochez toutes les cases applicables**) :
- Retournant à l'école pour terminer mes études de niveau secondaire.
  - Retournant à l'école pour obtenir un certificat ou un diplôme.
  - Suivant un programme d'apprentissage ou une formation professionnelle.
  - Obtenant un emploi.

A. Les détails de mon plan comprennent (Inscrivez le nom du cours, l'endroit où il est offert, la durée du cours, à temps plein ou à temps partiel, les coûts et les résultats attendus. S'il existe un dépliant ou un programme sur la formation ou le cours, veuillez le joindre au formulaire.) :

Page(s) additionnelle(s) jointe(s)

B. Je prévois que mon niveau de vie changera lorsque mon plan aura été réalisé (Expliquez ci-dessous les raisons pour lesquelles votre niveau de vie sera meilleur ou pire lorsque votre plan aura été réalisé. Joignez des pages additionnelles au besoin.):

Page(s) additionnelle(s) jointe(s)

Je ne serai pas en mesure de subvenir moi-même à mes besoins, parce que :

Page(s) additionnelle(s) jointe(s)

Je joins le présent document à ma demande d'ordonnance alimentaire/demande de modification d'ordonnance alimentaire. Il fait partie des éléments de preuve présentés à l'appui de cette demande.

\_\_\_\_\_  
(Signature du demandeur/requérant)