

Question d'équilibre

Des renseignements sur la santé et le mieux-être pour vous aider à réaliser un équilibre travail, santé et vie

FÉLICITATIONS, VOTRE ENFANT A OBTENU SON DIPLÔME! QUE FAIRE MAINTENANT?

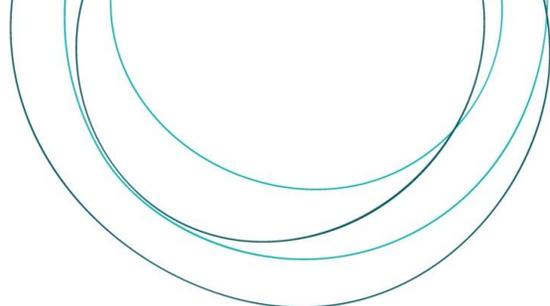
Si votre enfant vient d'obtenir son diplôme du cégep ou de l'université, il fait alors partie de la deuxième génération en importance de l'histoire : la génération du millénaire. Nés entre 1980 et 1994, les membres de cette génération ont pris le marché du travail d'assaut au cours des 15 dernières années, lui insufflant ainsi une bonne dose de jeunesse et de talent. Ils représentent maintenant **36 %** (*en anglais seulement*) de la main-d'œuvre et, d'ici 2020, ce pourcentage passera à 46 %. Comme les jeunes étaient en forte demande sur le marché du travail au début des années 2000, les membres plus âgés de la génération du millénaire ont eu plus de facilité à établir leur carrière. Toutefois, à mesure que ces derniers se sont mis à occuper massivement les échelons inférieurs des entreprises de tous les secteurs, les emplois de débutant se sont faits plus rares, et les jeunes qui obtiennent leur diplôme aujourd'hui ont de plus en plus de difficulté à mettre le pied à l'étrier.

En tant que parent, il est naturel de vous inquiéter de l'avenir de votre enfant et de vous demander quoi faire pour l'aider à entreprendre une carrière fructueuse, surtout dans une conjoncture économique difficile. Consolez-vous : il y a une foule d'autres parents dans le même bateau que vous. Soutenir les débuts professionnels de votre enfant passe d'abord par l'encouragement. Rassurez-le en lui disant que décrocher un premier emploi n'est pas aussi impossible que ça en a l'air. Il s'agit certes d'une tâche plus difficile à cause du climat économique, mais avec un peu d'ingéniosité et beaucoup de détermination, votre enfant pourra réussir. L'essentiel est d'avoir un plan.

AIDEZ VOTRE ENFANT À FAIRE LA TRANSITION VERS LE MONDE DU TRAVAIL

Il n'est pas facile de passer d'étudiant à jeune professionnel, et votre enfant pourrait vous demander par où commencer. Prodiguez-lui les conseils suivants :

- « **Fais bonne impression.** » La première impression est importante. Votre enfant ne dispose probablement pas de beaucoup d'argent, surtout s'il a une dette d'étudiant, mais il devrait investir dans une tenue appropriée pour ses entrevues d'emploi, surtout s'il espère faire carrière dans le monde des affaires. Même si de nombreuses sociétés d'ingénierie logicielle, de jeunes entreprises technologiques et d'agences de publicité acceptent les vêtements décontractés, la plupart des grandes entreprises exigent dans leurs politiques de ressources humaines que les employés portent une tenue d'affaires décontractée ou soignée. À chaque étape de sa carrière, votre enfant devrait suivre l'exemple des gens qui l'entourent pour savoir ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas. Il peut aussi consulter les politiques de son employeur pour connaître les directives officielles.
- « **Fais ressortir tes forces.** » Les membres plus jeunes de la génération du millénaire ont, par rapport à leurs collègues plus âgés, certains avantages qui les rendent précieux sur le marché du travail, notamment leur étonnante capacité à utiliser la technologie. Encouragez votre enfant à dresser une liste de ses compétences et à s'assurer que son employeur éventuel en est conscient! Si votre enfant possède d'autres talents uniques, une deuxième ou une troisième langue, par exemple, assurez-vous que cela est inclus dans son curriculum vitae. Il doit aussi faire ressortir clairement comment ses activités parascolaires, son bénévolat ou ses emplois à temps partiel



lui ont permis d'acquérir certaines compétences – par exemple, le souci de la clientèle, l'esprit d'équipe, le leadership ou la souplesse. Les employeurs ne s'intéressent pas uniquement aux connaissances acquises dans un domaine; ils veulent savoir comment le candidat se comportera au travail et comment il contribuera positivement à l'entreprise.

- « **Personnalise tes demandes d'emploi.** » Plutôt qu'utiliser une méthode aléatoire consistant à envoyer des centaines de lettres et de curriculum vitæ génériques à différents employeurs et sites de recrutement, votre enfant devrait personnaliser soigneusement ses demandes pour les entreprises particulières où il aimerait travailler. S'il peut montrer qu'il a fait ses devoirs à propos de chaque entreprise et expliquer ce qui fait de lui un candidat idéal, il aura plus de chance d'être considéré.
- « **Établis ton réseau et tisse des liens.** » Un bon conseil à donner à votre enfant est de chercher des gens pouvant l'aider sur le plan professionnel. Il peut devenir membre d'une association professionnelle ou d'anciens étudiants, ou faire du bénévolat afin d'acquérir et d'améliorer ses aptitudes de réseautage. Une façon simple et rapide de commencer – si votre enfant ne l'a pas déjà fait – consiste à se créer un profil professionnel sur LinkedIn. Votre enfant peut aussi s'adresser à des personnes qui évoluent dans le secteur où il souhaite travailler pour découvrir quelles sont les qualités recherchées chez un employé éventuel. Dites à votre enfant d'être courageux, puisque les gens sont habituellement flattés qu'on leur demande des conseils. Rappelez-lui de parler aux autres, vos voisins, ses enseignants, des amis, des connaissances, vos collègues de travail ou des personnes que vous connaissez dans le secteur souhaité, on ne sait jamais quand quelqu'un aura un bon tuyau pouvant conduire à l'emploi idéal pour votre enfant!
- « **Fais du bénévolat dans le domaine désiré.** » Par exemple, si votre enfant envisage une carrière en enseignement, il pourrait chercher des occasions de travailler auprès de jeunes enfants au sein de la collectivité ou dans un organisme sans but lucratif qui se concentre sur l'enseignement. Il est préférable que votre enfant trouve un poste de bénévole dans un organisme qui a les mêmes valeurs que lui et qui bénéficiera de ses contributions. En plus d'être une excellente façon de se créer un réseau de contacts et de découvrir des mentors, le bénévolat est bon pour la santé physique et mentale de votre enfant!

Votre enfant peut prendre un certain temps à trouver un emploi à temps plein dans le domaine de son choix. Compte tenu de la situation économique et des difficultés qui en découlent pour trouver un poste à temps plein, un emploi à temps partiel représente une excellente solution temporaire. Il permettra à votre enfant de continuer ses recherches, de se constituer un réseau et de passer des entrevues d'emploi dans son domaine, tout en gagnant de l'argent ainsi qu'une précieuse expérience de travail. Chaque emploi fournit des occasions d'apprendre de nouvelles compétences, d'améliorer ses aptitudes et de rencontrer des personnes pouvant fournir des références professionnelles. Il permet aussi de montrer au futur employeur que votre enfant est prêt à travailler fort. Une fois que votre enfant a mis le pied sur le premier échelon de l'échelle professionnelle, rappelez-lui de continuer à se concentrer sur ses finances. L'argent qu'il gagne ne doit pas seulement servir à lancer sa carrière; il doit aussi l'aider à préparer son avenir financier. Soulignez-lui l'importance de rembourser son prêt d'étudiant le plus tôt possible et d'épargner afin de réaliser ses rêves – qu'il s'agisse d'une automobile, de voyages ou d'une résidence.



Être le parent d'un enfant récemment diplômé peut parfois être stressant, mais c'est aussi très gratifiant. Parler avec votre enfant des décisions de carrière et d'enjeux importants qui ont des répercussions sur son avenir peut sembler intimidant au début, mais peut se faire facilement avec de la motivation et de la planification. Vous et votre enfant pouvez obtenir de l'orientation professionnelle grâce au programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF), qui fournit aussi des conseils en matière de rédaction de curriculum vitae et de recherche d'emplois à temps plein ou partiel. Si votre enfant a besoin d'un soutien supplémentaire, aidez-le à réussir en faisant appel à nos services Parcours d'enfants.

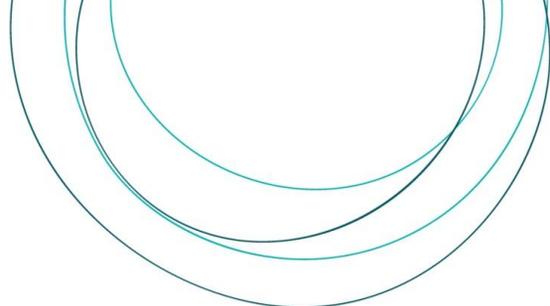
LES TROIS R DE L'IMMOBILIER : RÉDUIRE, RÉUTILISER ET PRENDRE SA RETRAITE

Dans la cinquantaine ou la soixantaine, beaucoup d'entre nous se retrouvent devant un « nid vide » et commencent à planifier notre transition de professionnels occupés à retraités occupés. Cette transition consiste notamment à repenser notre mode de vie et notre domicile. Nous devons alors utiliser la méthode des trois R (réduire, réutiliser et prendre sa retraite) pour nous préparer au prochain chapitre palpitant de notre vie.

RÉDUIRE

Lorsque les enfants quittent le nid familial et que nous commençons à envisager la retraite, nous devons déterminer si nous avons les moyens de garder la maison familiale. Certains auront besoin des capitaux immobilisés qu'offre leur maison pour financer leur retraite. Un financement sur valeur nette immobilière, des marges de crédit et un prêt hypothécaire inversé sont deux façons d'accéder à ces capitaux, mais vendre la maison et emménager dans une résidence plus petite et moins coûteuse est une solution que bien des gens préfèrent – surtout dans les villes où le prix des maisons atteint des sommets sans précédent. Cependant, déménager dans un endroit plus petit peut être décourageant. Pensez-y : après 20, 30 ou 40 ans dans la même maison, il vous faudra faire le tri de tous les biens accumulés ! Voici quelques conseils et astuces qui vous aideront à entreprendre cette tâche.

- **Commencez à vous débarrasser de vos biens longtemps avant le déménagement.** Bien des gens commencent trop tard et doivent alors le faire précipitamment. Prenez un peu de temps chaque mois pour faire le ménage de vos garde-robes qui débordent ou de votre sous-sol encombré. Il est utile d'établir d'abord une liste des objets qui vous sont absolument indispensables. Éliminer l'encombrement maintenant sera aussi utile plus tard quand vous ferez visiter votre maison à d'éventuels acheteurs.
- **N'entrez pas trop d'objets.** Il est tentant d'entreposer certains objets, mais il est probable que vous finirez par les laisser là et payer des frais d'entreposage indéfiniment. Si vous devez entreposer des biens, ne choisissez que les choses que vous êtes absolument sûr d'utiliser ou de léguer à vos parents et amis.
- **Commencez à réduire les coûts.** Préparez-vous à la retraite en trouvant des façons d'économiser de l'argent dès aujourd'hui. Par exemple :
 - Éteignez les lumières lorsque vous quittez une pièce.
 - Installez une minuterie sur votre thermostat de façon à ce que le chauffage ou la climatisation soit réduit lorsque vous vous absentez.



- Renégociez vos frais de téléphone et de câblodistribution dans la mesure du possible.
- Organisez des repas-partage à la maison avec vos parents et amis au lieu d'aller au restaurant.
- Inscrivez-vous à la bibliothèque municipale et profitez de livres, de magazines et de DVD gratuits.

RÉUTILISER

LA MEILLEURE FAÇON DE VOUS DÉBARRASSER DE VOS BIENS EST DE LES DONNER. PAR EXEMPLE :

- **Faites des ventes ou des dons.** Si vous voulez vous débarrasser de meubles, de vêtements, d'outils de jardinage et d'autres articles en bon état, vendez-les ou donnez-les. Faites une vente-débarras, vendez vos articles en ligne ou donnez-les à des œuvres de charité. Il y a des dizaines d'organismes de bienfaisance qui peuvent venir ramasser vos gros articles. Vous éprouverez aussi une grande satisfaction de savoir que vous aidez des gens.
- **Faites participer les membres de votre famille.** Demandez à vos enfants quels objets de la maison familiale ils aimeraient avoir. Comme chacun d'eux accorde une valeur sentimentale à des objets différents, demandez-leur ce qui les intéresse avant de jeter de vieux albums de finissants du secondaire, des jouets, des disques compacts ou des équipements de sport. Vous vous débarrasserez ainsi d'articles encombrants sans lever le petit doigt!
- **Léguiez des biens dès maintenant.** Si vous voulez que votre fille hérite de la grosse armoire de sa grand-mère ou que votre fils ait la montre de son grand-père, songez à les leur transmettre dès maintenant. Cela vous évitera d'entreposer des objets que vous n'utiliserez pas.

PRENDRE SA RETRAITE

Maintenant que vous n'avez plus à déblayer votre entrée, à vous occuper chaque semaine de votre terrain et à faire quotidiennement vos tâches ménagères et l'entretien de la maison, vous aurez plus de temps à consacrer aux choses qui vous intéressent, comme les voyages, les loisirs, le bénévolat, le golf ou le démarrage de votre propre entreprise. En plus de vous procurer des avantages financiers, réduire votre train de vie peut aussi constituer une façon de commencer un nouveau et heureux chapitre de votre vie!

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire?

Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés (PAE) peut vous offrir des suggestions. Communiquez avec votre PAE : pour le service en français, composez le 514-723-2433.