

Question d'équilibre

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

LA GÉNÉRATION SANDWICH OU LA GÉNÉRATION DU STRESS? COMMENT ARRIVER À TOUT GÉRER

De nos jours, de plus en plus de gens font face à une double charge : ils doivent prendre soin de leurs enfants et de leurs parents ou grands-parents en même temps. Cet effet sandwich peut facilement générer un stress supplémentaire. Lorsque vous prenez soin de vos enfants et de vos parents, non seulement vous devez vous occuper d'autres aspects pratiques connexes comme les obligations financières et la gestion du temps, mais vous devez également composer avec la pression émotionnelle qui s'ajoute et qui peut mener à la fatigue et à l'épuisement. C'est la réalité, et même si ce n'est pas vous qui décidez du moment où vous serez appelé à veiller sur votre famille, vous pouvez prendre soin de vous-même pendant cette période afin d'éviter des difficultés émotionnelles. Voici quelques moyens de trouver l'équilibre lorsque vous vous sentez pris en sandwich.

Planifiez et communiquez

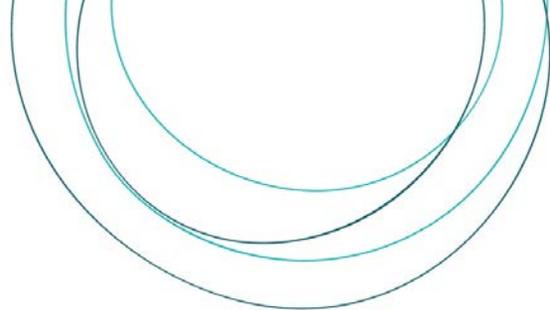
Souvent, les choses peuvent mal tourner lorsqu'aucun plan n'a été établi ou que la communication fait défaut. Lorsqu'on prend soin de proches de différentes générations, il est imprudent de supposer que les problèmes se régleront d'eux-mêmes. Il peut sembler une bonne idée de vouloir protéger les deux générations du fait que prendre soin d'elles demande un effort, mais faire preuve de franchise et d'honnêteté est la meilleure approche et n'a pas besoin d'être blessant. Réunissez tous les membres de la famille pour discuter des réalités pratiques de votre avenir commun et créez un plan qui précise les rôles et les obligations de chacun.

Prenez soin de vous d'abord

À l'instar de tous les événements de la vie qui sont potentiellement stressants, lorsque vous prenez soin d'une personne, il peut être facile de négliger vos propres besoins. Il est extrêmement important que vous preniez le temps de prendre soin de vous en pratiquant des activités qui vous permettent de récupérer et de reprendre des forces. Ces activités diffèrent d'une personne à l'autre, mais comprennent souvent la lecture, des promenades, des bains chauds, du temps passé avec des amis ou des cours de yoga.

Utilisez les ressources

Renseignez-vous sur les programmes de soutien dans votre région. Vous trouverez probablement une foule de programmes pour les personnes âgées qui peuvent vous aider à prendre soin de vos parents. De même, vous pouvez trouver des groupes organisés ou des forums en ligne auxquels des personnes dans la même situation que vous et votre famille participent pour échanger des idées, des conseils et obtenir du soutien en général. Profitez des ressources à votre disposition!



Acceptez les mauvaises journées et embrassez les bonnes journées

Il y aura de mauvaises journées où vous vous sentirez débordé, sous-estimé ou tout simplement fatigué. Acceptez-les et sachez qu'elles passeront. Il est tout aussi important de reconnaître les bonnes journées et les bons moments, lorsque vous vous sentez aimé et que vous éprouvez de la compassion envers votre famille et la famille élargie. Savoir que certaines journées seront meilleures que d'autres peut vous aider à ne pas trop vous en faire lorsque vous vivez des moments difficiles.

Demandez de l'aide

Lorsque vous vous sentez débordé, allez chercher de l'aide. Il peut s'agir de demander à quelqu'un d'assumer certaines de vos tâches ménagères pendant une journée ou une semaine, ou de consulter un conseiller si vous sentez que les répercussions émotionnelles de prendre soin de deux générations excèdent de plus en plus ce que vous pouvez supporter par vous-même. N'hésitez pas à demander de l'aide et embrassez votre capacité de reconnaître les moments où vous en avez besoin.

CE QU'IL EN COÛTE D'ÉLEVER DES ENFANTS

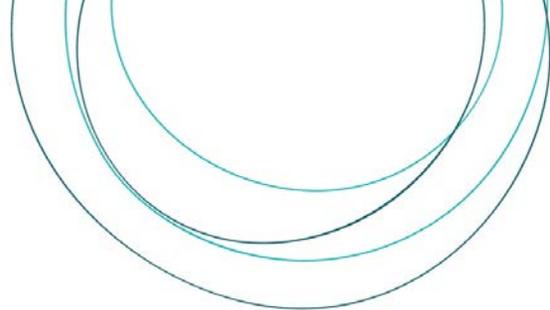
Combien en coûte-t-il pour élever un enfant? Cette question fait l'objet de nombreux débats et les estimations vont de 3 000 \$ à 10 000 \$ par année. Ces chiffres varient grandement, mais ce qui reste incontesté, c'est qu'élever un enfant de la naissance à 18 ans est une entreprise colossale qui se répercutera sur tous les aspects de votre vie de même que sur vos décisions financières pendant encore longtemps.

Certains des points dont il faut tenir compte quand on élève un enfant sont les coûts associés à la garde, à la nourriture, à la santé, à l'habillement, au divertissement et à l'éducation.

N'oubliez pas qu'il s'agit d'estimations seulement et que les coûts réels peuvent varier considérablement. Lorsqu'on élève des enfants, on ne veut pas être dépassé ni préoccupé par des facteurs de stress financiers. Voici des conseils qui vous permettront d'alléger le fardeau financier associé à votre rôle de parent et qui vous donneront la marge de manœuvre voulue pour faire ce en quoi vous excellez : être avec votre famille.

Établissez un budget et respectez-le

Voici probablement la chose la plus importante : avoir un budget. Cela vous épargnera bien du stress et de l'anxiété. Si vous êtes une famille de deux parents, travaillez main dans la main avec votre conjoint pour déterminer où et comment dépenser votre argent durement gagné. Il peut s'avérer très utile de faire appel à un conseiller financier, surtout si vous ne vous y connaissez pas beaucoup en matière de budget.



Constituez un fonds d'urgence

Avec ou sans enfants, la vie est souvent remplie de surprises. Vous pourriez avoir des problèmes de santé, votre maison ou votre automobile pourrait nécessiter des réparations ou vous pourriez vous retrouver dans des situations vous obligeant à prendre congé de votre travail. Mettre de l'argent de côté pour faire face aux imprévus vous aidera à ne pas vous endetter.

Privilégiez les produits d'occasion

Quand votre enfant grandit rapidement, acheter des vêtements de seconde main ou accepter des cadeaux en bon état d'autres parents est un choix sensé. Vous pouvez faire beaucoup de choses pour participer à l'économie des biens d'occasion : troc, dons, emprunts et prêts. Se tourner vers des produits usagés permet non seulement de réduire les dépenses, cela est également bénéfique pour l'environnement et aide à tisser des liens avec d'autres parents.

Passez-vous des produits de spécialité

Il existe tout un secteur économique destiné aux parents. On y vend des articles spécialisés répondant à tous les besoins qu'un nouveau parent pourrait avoir. Mais un grand nombre de ces objets – vêtements d'allaitement, sacs à couches, décorations pour chambre d'enfant – peuvent être remplacés par des produits comparables qui ne sont pas faits sur mesure pour des parents ou des enfants.

Enseignez les rudiments des finances à vos enfants

À mesure que vos enfants grandissent, ils commencent à avoir des occasions de gérer eux-mêmes leur argent. En tant que parent, il est important que vous suscitez, voire que vous recherchiez ces occasions. Et cela commence par vous : parlez librement à vos enfants des revenus que vous gagnez et de vos dépenses mensuelles. Faites leur part de votre budget et aidez-les à créer le leur. Insistez pour qu'ils commencent eux-mêmes à gagner de l'argent – même juste peu – et aidez-les à gérer ces revenus. Les bonnes habitudes se prennent tôt!

Maintenir vos finances en ordre peut avoir des effets positifs sur votre santé mentale, en vous permettant d'être un parent équilibré et présent. Si les réalités financières liées à votre rôle de parent vous dépassent, adressez-vous à un conseiller dès aujourd'hui pour lui confier vos préoccupations et vos aspirations. Les finances n'ont pas à être un fardeau; faites en sorte que l'établissement d'un budget et la planification deviennent vos alliés pour une vie équilibrée et saine financièrement.

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.