



**Homewood**  
Health | Santé

**ENTRE  
L'ENFANCE ET  
LA RETRAITE :**  
PRÉPARER LES PROCHAINES ÉTAPES DE SA VIE

# LES ÉTAPES ÉMOTIONNELLES ET INTELLECTUELLES QUE L'ON FRANCHIT ENTRE L'ENFANCE ET LA RETRAITE AU SEIN D'UNE FAMILLE SONT APPELÉES LE CYCLE DE VIE FAMILIAL.

Franchir harmonieusement les étapes de ce cycle peut favoriser une dynamique familiale saine et positive et aider à prévenir les maladies et les troubles émotionnels ou liés au stress<sup>1</sup>, de là l'importance de la planification et de la préparation.

## LES DÉPENSES ASSOCIÉES À CHAQUE ÉTAPE DE LA VIE

« Un sondage récent mené par un établissement financier a révélé que les questions d'argent représentent la principale source de stress à part le travail. Près de la moitié des répondants\* ont cité des problèmes pécuniaires comme leur principale source de stress »<sup>2</sup>

Votre situation financière jouera probablement un rôle important dans votre adaptation à chaque étape du cycle de vie de votre famille et votre capacité d'en profiter au maximum. Bien que chaque famille soit unique, les besoins des personnes appartenant à certains groupes d'âge ont tendance à se ressembler et à suivre des tendances financières semblables au fil du temps. En général, ces tendances affichent une progression en cinq étapes<sup>2</sup> permettant de prévoir les dépenses associées à chaque étape de la vie, et de s'y préparer

**Étape 1 : Études supérieures et début de carrière :** le début de la véritable indépendance coïncide souvent avec un déficit des revenus sur les dépenses alors que les jeunes entrent au CEGEP ou à l'université, se marient et effectuent leurs premières acquisitions importantes.

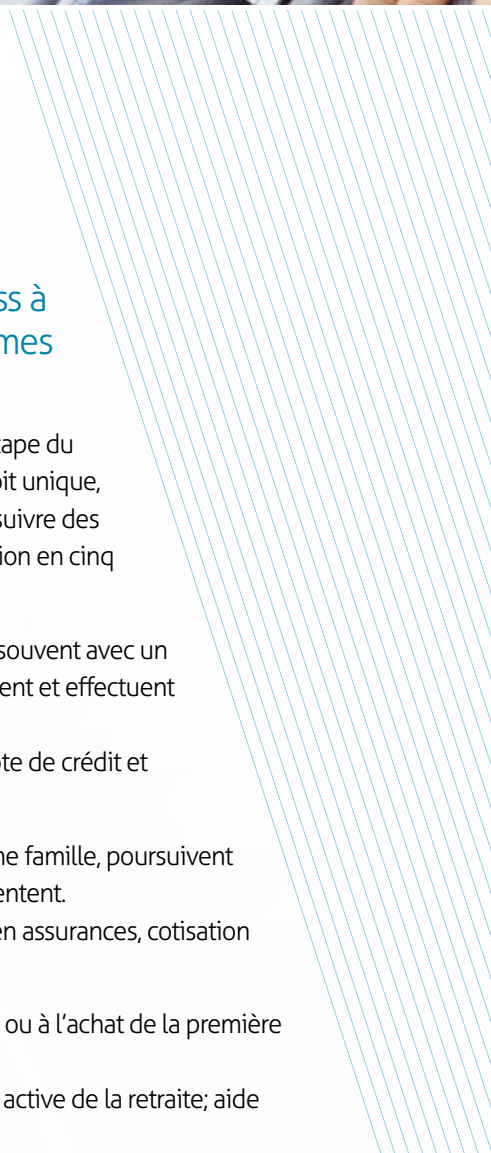
**Priorités financières :** payer ses études, réduire sa dette, acheter une maison, épargner, établir sa cote de crédit et dresser un plan des dépenses futures.

**Étape 2 : Fondation d'une famille et avancement professionnel :** à ce stade, les couples fondent une famille, poursuivent leur carrière et épargnent en vue des études de leurs enfants. De façon générale, les revenus augmentent.

**Priorités financières :** achat d'une maison, épargne, gestion d'emprunts importants et des besoins en assurances, cotisation à un REER, rédaction d'un testament.

**Étape 3 : Années précédant la retraite :** contribution aux dépenses relatives au mariage, aux études ou à l'achat de la première maison des enfants, et épargne en vue de la retraite et du patrimoine.

**Priorités financières :** REER et autres véhicules d'épargne; remboursement des dettes; planification active de la retraite; aide financière aux enfants; réduction de son fardeau fiscal.



# LES DÉPENSES ASSOCIÉES À CHAQUE ÉTAPE DE LA VIE



**Étape 4 : Premières années de la retraite :** certains retraités peuvent continuer de travailler, souvent à temps partiel, mais la plupart d'entre eux sont moins axés sur le travail et davantage sur les choses qui leur procurent du bonheur, comme le bénévolat ou les voyages.

**Priorités financières :** convertir ses épargnes, ses REER et son fonds de retraite en revenu suffisant et régulier, gérer son fardeau fiscal, mettre à jour son testament et son patrimoine.

**Étape 5 : Les années de retraite suivantes.** à mesure qu'on envisage la possibilité de perdre sa mobilité et sa santé, on se concentre davantage sur ses champs d'intérêt tout en se préparant à relever tout défi physique imprévu.

**Priorités financières :** optimiser ses épargnes et réduire son fardeau fiscal; revoir son patrimoine et ses régimes d'assurance; examiner les choix offerts en matière de logement avec assistance.

La retraite peut vous sembler à des années lumières d'aujourd'hui alors que vous vous lancez dans votre carrière, mais une bonne planification de ces étapes, tout en y ajoutant vos propres priorités ou attentes (comme les voyages) peut faire toute la différence en vous préparant mentalement à l'avenir et à l'atteinte de vos buts. Prenez en compte les urgences inévitables, des vacances prises spontanément ou d'autres dépenses qui risquent de compromettre votre équilibre financier. Soyez réfléchi, pragmatique et réaliste lorsque vous estimez et déterminez la façon dont vous allez atteindre vos objectifs financiers et le temps que vous prendrez pour le faire.

Réfléchir et bien planifier son cycle de vie du point de vue financier vous donnera la confiance en vous et la tranquillité d'esprit nécessaires pour profiter pleinement de votre vie – et de votre argent.



# L'ÉVOLUTION DE LA RELATION PARENT-ENFANT



La famille est aussi importante pour les aînés qu'elle l'est pour les enfants<sup>4</sup>.

**Peu de relations interpersonnelles sont aussi complexes que celle de parent-enfant. Selon le Dr Steven Mintz, les relations parents-enfants ont profondément changé<sup>3</sup>.**

Les directives claires et fiables préconisées par les experts en éducation des enfants comme le Dr Benjamin Spock ont fait place à un type d'éducation en vertu duquel maman et papa ont de plein droit le dernier mot quant à la façon dont leurs valeurs et approches sont transmises à leurs enfants. Les philosophies et méthodes d'éducation se sont multipliées et diversifiées de manière exponentielle, mais la quasi-universalité de l'évolution des relations parents-enfants demeure, et est relativement prévisible : les enfants naissent dépendants de leurs parents, mais ils apprennent, grandissent et se détachent d'eux pour devenir des adultes autonomes. Cette évolution est tout à fait naturelle, mais les émotions qui accompagnent les changements dans nos relations peuvent être intenses, voire déroutantes quand on ne s'y attend pas.

## **Lorsqu'ils dépendent de nous...**

Vos jeunes enfants dépendent de vous pour tout : depuis les câlins réconfortants jusqu'aux repas sains, aux exemples à suivre, à l'imposition des règles et aux bonnes habitudes de vie. Ces éléments leur donnent une précieuse impression de cohérence et de stabilité au moment où ils en ont le plus besoin<sup>6</sup>. C'est pendant cette période que vous devez favoriser l'attachement grâce aux activités suivantes :

- prendre vos repas ensemble régulièrement;
- accorder à chacun de vos enfants du temps en tête-à-tête;
- prévoir des sorties, vacances ou aventures en famille;
- fêter les réalisations de vos enfants et partager leurs déceptions;
- créer des traditions et des rituels familiaux;
- adopter des habitudes de vie qui ont un sens pour les enfants;
- encourager une communication ouverte et franche et en donner l'exemple;
- attribuer des tâches ménagères ou autres aux enfants.

# L'ÉVOLUTION DE LA RELATION PARENT-ENFANT



## À l'adolescence...

La famille, c'est ce qu'il y a de plus important pour moi. C'est mon système de soutien. Tout le monde pense que les amis sont plus importants, mais ce n'est pas le cas. Les amis, c'est très bien, mais ils ne seront pas toujours là. La famille, elle, demeure.  
Brianna, une adolescente<sup>6</sup>

Ils sont grands peut-être (et roulent les yeux plus souvent qu'ils ne vous serrent dans leurs bras!), mais vos adolescents ont encore besoin de vous pour les guider pendant cette période cruciale de leur vie. À mesure que leur intérêt se porte plus intensément qu'avant sur l'école, les relations avec les autres, voire même un premier emploi, le sens du moi grandissant de votre adolescent, son besoin d'indépendance et de liberté pour explorer le monde peuvent se manifester par des conflits et différences d'opinions qui risquent de mettre à rude épreuve les liens les plus solides. Sachez que ce comportement est tout à fait normal, et continuez à entretenir votre relation avec eux. Essayez de poursuivre vos activités familiales habituelles, comme prendre vos repas ensemble, tout en accordant une attention particulière aux conseils suivants :

- Communiquez avec sensibilité et soyez ouvert à discuter de sujets difficiles comme la drogue, la sexualité, l'alcool, les difficultés scolaires ou les troubles de santé mentale.
- Modifiez les règles, attentes, et conséquences à mesure que l'adolescent acquiert plus d'indépendance, tout en lui inspirant un sentiment de sécurité et en lui fournissant un cadre structuré.
- Attribuez-lui des responsabilités et tâches ménagères de plus en plus importantes afin de favoriser un sentiment de solidarité et d'engagement dans la résidence et l'unité familiales.
- Continuez de montrer votre satisfaction, de l'encourager et de lui témoigner votre amour et votre affection par des mots et des gestes.
- Reconnaissez son indépendance grandissante et ses réalisations.
- Incluez votre adolescent dans les décisions, règles et destinations de vacances familiales tout en l'encourageant à prendre de bonnes décisions pour lui-même.

# L'ÉVOLUTION DE LA RELATION PARENT-ENFANT



## Lorsqu'ils sont devenus indépendants...

Lorsque votre adolescent franchit le seuil de la vie adulte, votre relation évolue elle aussi pour se transformer en quelque chose de différent et de passionnant. La plupart des parents entretiennent à ce stade des liens tendres et profonds avec leurs enfants et apprécient cette nouvelle relation plus égalitaire. Certains considèrent même leurs enfants comme des amis<sup>4</sup>. Cela dit, il peut être difficile d'abandonner une partie de l'autorité et des interactions quotidiennes que vous aviez par le passé. Au moment de redéfinir votre relation avec votre enfant adulte, il pourrait être utile de suivre les conseils ci-dessous :

- Respectez son espace et son temps.
- Gardez le contact par téléphone, vidéobavardage ou rencontres en personne pour partager un repas ou faire des activités.
- Évitez de vous immiscer dans ses décisions, mais soyez prêt à offrir votre opinion et vos conseils lorsqu'il vous les demande.
- Évoquez des souvenirs. Les anecdotes familiales se dotent souvent d'un contexte nouveau et plus riche et d'un sens plus profond lorsque les enfants ont grandi et ont des enfants à leur tour.
- Respectez les anciennes traditions familiales et créez-en de nouvelles avec vos enfants adultes et leur famille.



# L'ÉVOLUTION DE LA RELATION PARENT-ENFANT



## À mesure que vous vous rapprochez de l'âge d'or...

La plupart des sondages indiquent qu'entre la moitié et les trois-quarts des parents âgés ont un contact en face à face avec leurs enfants adultes une fois par semaine ou au moins plusieurs fois par mois<sup>4</sup>.

La transition vers la vieillesse marquera probablement le plus grand changement dans votre relation avec votre enfant. Non seulement est-il normal que vous ayez cessé de vous identifier surtout comme parent<sup>4</sup>, mais le soutien demandé à vos enfants, semblable à celui que vous leur fournissiez autrefois (transport, tâches domestiques, réparations, magasinage, etc.), peut maintenant intervenir dans votre relation avec eux. Lorsqu'un parent devient fragile ou commence à éprouver des difficultés cognitives, ses enfants adultes peuvent devoir assumer des responsabilités habituellement associées au rôle de parent. Pourtant, affirme Suzanna Smith, professeure agrégée en Développement humain à l'Université de la Floride, « dans une relation parent-enfant saine, le renversement [total] des rôles n'a pas lieu. Le parent demeure le parent, celui qui a enseigné à l'enfant la différence entre le bien et le mal, qui l'a aimé, élevé et qui connaît tous les aspects de sa personnalité ». Au moment de franchir cette étape de votre relation, gardez à l'esprit les principes ci-dessous, et ce, même si vous devez maintenant en faire moins ou demander un peu d'aide :

- Votre amour et vos conseils sont toujours précieux et nécessaires.
- Vous pouvez trouver de nouveaux moyens satisfaisants d'exprimer votre soutien et votre affection.
- Être un parent âgé (voire même un grand-parent!) peut être une expérience positive.
- Les liens puissants que vous entretenez avec vos enfants évoluent, s'approfondissent constamment et constituent un bon exemple pour le reste de la famille.

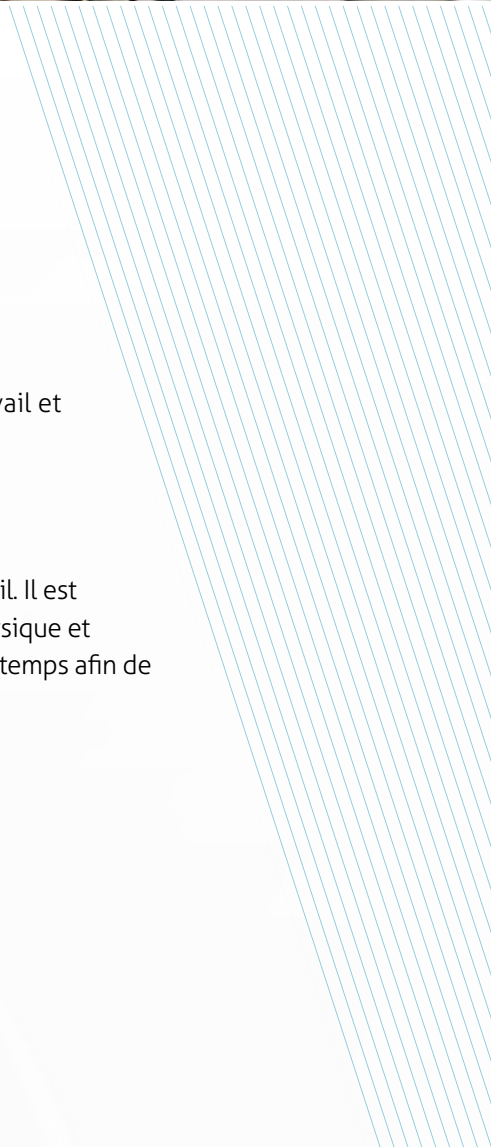
# LA CONCILIATION TRAVAIL-VIE PERSONNELLE : MENER DE FAÇON SAINES SA VIE PROFESSIONNELLE ET FAMILIALE



Stet :

- 58 % des Canadiens se disent surchargés par les des multiples rôles qu'ils doivent endosser (à la maison, au travail, en famille, etc.<sup>2</sup>).
- Plus de 50 % des travailleurs disent que les exigences de leur travail affectent leurs responsabilités personnelles<sup>7</sup>.
- 43 % des travailleurs disent que leurs responsabilités personnelles affectent leur rendement au travail<sup>7</sup>.
- Les coûts annuels de l'absentéisme au Canada en raison des difficultés à concilier travail et vie personnelle s'élèvent à 3,5 milliards de dollars environ<sup>8</sup>.
- Le nombre de parents qui ont de la difficulté à concilier travail et famille a augmenté progressivement depuis 1996 et oscille maintenant entre 46 % et 61 %<sup>8</sup>.

La plupart des parents savent ce que c'est que de se sentir déchirés entre la maison et le travail. Il est crucial par conséquent de se préoccuper de l'effet constant de ce tiraillement sur sa santé physique et mentale, et d'élaborer des stratégies visant à protéger sa santé et tirer le meilleur parti de son temps afin de maintenir l'harmonie entre sa vie professionnelle et sa vie personnelle.





# LA CONCILIATION TRAVAIL-VIE PERSONNELLE : MENER DE FAÇON SAINES SA VIE PROFESSIONNELLE ET FAMILIALE



## À LA MAISON

- 1. Soyez à l'aise de dire « non » :** À la maison et dans votre collectivité, évaluez avec franchise vos activités non essentielles. Dites « oui » aux demandes qui vous apportent le plus de joie, et non aux autres.
- 2. Demandez de l'aide :** Qu'il s'agisse de tâches ménagères, de soins aux enfants, de covoiturage ou d'autres obligations pour lesquelles une autre paire de mains (ou deux autres paires de roues!) vous seraient des plus utiles, sachez que bien souvent, il suffit de demander de l'aide pour en recevoir.
- 3. Tenez compte de vos propres besoins :** Vous ne pouvez pas donner 100 % de vous-même au travail si vos piles sont à plat. C'est pourquoi vous devriez prendre du temps pour vous. Détendez-vous, prenez un bain ou méditez. Et surtout, bougez! Une étude révèle que non seulement l'activité physique améliore la santé, mais qu'elle est également le secret de l'équilibre travail-vie personnelle<sup>7</sup>.
- 4. Soyez flexible :** vous n'aurez pas toujours le temps de préparer le souper ou d'assister au récital de votre enfant. Respirez. Apprenez à lâcher prise. Parfois, accepter la situation et lâcher prise est la solution la plus simple et, en fin de compte, la meilleure pour tout le monde.
- 5. Privilégiez la qualité au lieu de la quantité :** il arrivera des moments où votre famille s'ennuiera de vous. Ce n'est pas la fin du monde. Utilisez à bon escient le peu de temps dont vous disposez. Soyez reconnaissant pour ces précieux moments passés ensemble et vivez-les intensément, même s'il ne s'agit que d'interactions simples du quotidien comme bavarder en conduisant. La culpabilité ressentie au sujet des choses que vous n'avez pas pu faire risque de gâcher la qualité du temps que vous passez avec votre famille. Faites de votre mieux et soyez-en satisfait.



# LA CONCILIATION TRAVAIL-VIE PERSONNELLE : MENER DE FAÇON SAINNE SA VIE PROFESSIONNELLE ET FAMILIALE

## AU TRAVAIL





- 1. Connaissez et utilisez les services qui vous sont offerts.** Examinez les politiques, programmes d'aide aux employés, avantages sociaux et autres programmes susceptibles de vous aider (heures flexibles, télétravail, partage d'emploi). Sachez combien vous avez de jours de vacances, de maladie ou de congé pour raisons familiales, et utilisez-les adéquatement.
- 2. Accordez-vous des pauses.** Des pauses courtes et régulières prises au cours de la journée vous permettent de refaire vos forces physiques et mentales (et peut-être même de faire quelques exercices de respiration profonde ou de prendre une collation saine!) afin de refaire le plein d'énergie.
- 3. Planifiez vos tâches et fixez-vous des objectifs clairs** afin de donner un sens à votre travail et de ressentir de la satisfaction à la fin de la journée.
- 4. Laissez vos soucis professionnels au bureau.** Lorsque vous quittez physiquement votre lieu de travail, quittez-le mentalement aussi. Délaissez vos courriels et autres tâches professionnelles lorsque vous êtes à la maison afin de pouvoir profiter pleinement de votre famille.

Le fait de planifier les différents stades du cycle de vie de votre famille peut vous sembler intimidant, mais un peu de prévoyance pourrait faciliter chaque transition alors que vous-même et vos êtres chers continuez de grandir et de vous épanouir ensemble.

## Bibliographie

- 1 Healthwise Staff. "Family Life Cycle." HealthLinkBC, HealthLinkBC, le 26 juillet 2016, <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/ty6171>.
- 2 Work-Life Balance: Make It Your Business. Canadian Mental Health Association Toronto, ACSM Toronto, <https://toronto.cmha.ca/documents/work-life-balance-make-it-your-business/#.WckOt7J95EY>.
- 3 Investor Education Fund. « 5 Financial Stages of Life ». Reader's digest Canada, <http://www.readersdigest.ca/home-garden/money/5-financial-stages-life/view-all/>.
- 4 Smith, Suzanna. « Family Relationships in Later Life ». StrongerMarriage.org, <http://strongermarriage.org/married/family-relationships-in-later-life/>.
- 5 Mintz, Steven. « How Parent-Child Relations Have Changed: The Evolution of the Parent-Child Bond ». Psychology Today, Sussex Publishers, LLC, le 7 avril 2015, <https://www.psychologytoday.com/blog/the-prime-life/201504/how-parent-child-relations-have-changed>.
- 6 Raising Children Network, et Diana Smart. « What parents mean to teenagers ». Raisingchildren.net.au, Raising Children Network (Australia), le 15 mai 2015, [http://raisingchildren.net.au/articles/family\\_relationships\\_teenagers.html](http://raisingchildren.net.au/articles/family_relationships_teenagers.html).
- 7 Morin, Amy. « The Five Things Successful Working Parents Give Up To Reach A Work-Life Balance ». Forbes, Forbes.com, le 20 janvier 2014 à 9 h 32, <https://goo.gl/xLgwZ5>.
- 8 « Work-Life Family Balance ». <http://www.healthylivinginfo.ca/>, Healthunit.com, juin 2011, fichier:///Users/annemolnar/Downloads/worklife\_family\_balance\_fs-june2011%20(1).pdf.

**Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos  
représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur  
24, sept jours par semaine.**

-  | 1 866 398-9505
-  | 1 800 663-1142 (Toll-Free English)
-  | 1 866 433-3305 (ATS)
-  | 514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)
-  | [homewoodsante.com](http://homewoodsante.com)
-  | [@HomewoodSante](https://twitter.com/HomewoodSante)

\* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.

