

# Question d'équilibre

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

## Préparer votre enfant à quitter le foyer familial

C'est ce que font essentiellement tous les parents, à leur manière, depuis la nuit des temps : préparer leur enfant à vivre de façon autonome. Or, il doit maîtriser une multitude d'habiletés avant de devenir adulte, de connaître la réussite et de mener une vie enrichissante. Bien que les niveaux d'habileté nécessaires à un jeune adulte puissent varier, les parents devraient enseigner certaines habiletés cruciales à leur enfant. En voici quelques-unes.

### Évaluez à quel point votre ado est prêt à voler de ses propres ailes

Selon une étude récente, la tendance à continuer à habiter sous le même toit que les parents a augmenté de 51 % entre 1998 et 2010. Pourquoi? Les jeunes adultes sont de plus en plus nombreux à poursuivre leurs études, et le coût des études postsecondaires favorise cette tendance. L'étude semble indiquer que les jeunes reportent à plus tard le mariage et l'arrivée des enfants, et donc leur accession à l'autonomie. Il est essentiel que les parents et les enfants décident ensemble du moment le plus propice pour quitter la maison. Les jeunes adultes peuvent avoir d'excellentes raisons de continuer à vivre à la maison, mais la plupart des parents ne souhaitent pas que ce soit parce que Tanguy ne sait pas se débrouiller dans sa vie d'adulte.

### Enseignez à votre enfant à choisir un mode de vie positif

L'*indépendance* consiste principalement à assumer la responsabilité de sa propre vie. Les parents pourraient craindre que leur enfant oublie de faire la lessive, se nourrisse exclusivement de pizza surgelée et fasse constamment la fête une fois parti de la maison. Si le jeune a appris à faire lui-même certaines tâches ménagères (comme la lessive), à cuisiner des repas sains et à s'adonner à des loisirs positifs, il aura tous les outils nécessaires pour acquérir son indépendance en douceur.

### Parlez d'argent à votre enfant

Les jeunes qui travaillent gagnent habituellement des salaires modestes, qui augmenteront avec le temps. Or, faible salaire et endettement ne devraient pas aller de soi. Les parents doivent enseigner à leurs enfants ce qu'est une hypothèque, s'ils souhaitent s'acheter une maison ou un appartement, et surtout les mettre en garde contre les dettes inutiles accumulées sur les cartes de crédit, qui peuvent avoir des conséquences néfastes sur leur avenir financier. Les jeunes adultes doivent connaître les rudiments de la comptabilité, de l'établissement d'un budget et de la prise de bonnes décisions financières s'ils veulent se débrouiller seuls.

### Encouragez les relations saines

Les difficultés relationnelles peuvent être attribuables à diverses dynamiques : un colocataire qui ne paie jamais sa part du loyer à temps, un amoureux qui ne veut pas s'engager, un patron intimidant. Les parents espèrent que leurs enfants

connaîtront la douceur d'une relation harmonieuse, mais qu'ils savent aussi naviguer en eaux plus troubles. La force de caractère, la franchise, la dignité et la loyauté sont des qualités qui aideront vos jeunes à traverser les moments difficiles. Prenez le temps d'enseigner à votre enfant que les choix positifs qu'il fait dans la vie sont essentiels à son avenir. S'il sait que ses parents lui enseignent les habiletés nécessaires pour voler de ses propres ailes, l'ado aura tout pour réussir. Il doit aussi comprendre que même s'il sait se préparer un café et faire son lit, il peut toujours appeler maman ou papa pour leur demander des conseils, ou encore parler à un conseiller par l'entremise de son programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).

## **Ce qu'il faut savoir pour préparer votre enfant à quitter le nid familial**

C'est un peu cliché, mais certains jeunes adultes préfèrent continuer à vivre au domicile familial, profiter de la piscine, manger les bons petits plats mitonnés par maman et reporter d'un an encore leurs responsabilités d'adulte. Accompagner un jeune vers la vie adulte peut être difficile, mais enfant et parents peuvent suivre les conseils ci-dessous afin de paver la voie de l'indépendance.

### **Tâches ménagères : haussez la barre**

Encouragez votre jeune à effectuer des tâches ménagères. Il fait le ménage de sa chambre depuis longtemps? Bravo, mais ça ne suffit pas à le préparer à tout ce qu'il devra faire une fois hors du nid. Faire la lessive, cuisiner des repas sains, accomplir ses tâches à temps... s'il apprend à faire tout cela à la maison, il ne perdra pas ces habitudes lorsqu'il ne vivra plus sous votre toit.

### **Aidez votre enfant à demeurer organisé**

Utiliser un agenda, faire des listes, conserver des habitudes, tout cela peut aider votre ado à demeurer organisé. Ces quelques astuces simples pourraient l'aider à payer ses factures à temps, respecter ses engagements et mener une vie équilibrée.

### **Enseignez à votre enfant à dépenser judicieusement**

Un jeune qui prend l'habitude de faire un budget et de le respecter recevra une précieuse leçon de vie qui manque à bien des adultes. Même un mini-budget pour des dépenses mensuelles comme les dîners à l'école, les vêtements et les divertissements lui enseignera à vivre selon ses moyens. Vous pouvez également offrir à votre ado une carte de crédit liée à votre compte. Établissez des limites et examinez les relevés mensuels avec lui, afin qu'il sache comment utiliser intelligemment sa carte de crédit.

### **Incitez votre enfant à mener une vie saine**

Si vous enseignez à votre jeune des habitudes saines, par exemple une bonne routine d'exercices, une saine alimentation et un repos optimal, il sera en meilleure santé et aura davantage d'énergie. Même de petites habitudes comme manger un fruit plutôt que des croustilles comme collation, ou aller faire une promenade en vélo au lieu de jouer à des jeux vidéo, pourraient avoir des bienfaits considérables plus tard. Ne pas fumer ou consommer trop d'alcool sont également des habitudes qui contribuent à un mode de vie sain.

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est là pour vous aider! Communiquez avec votre PAEF au **1 800 361-5676** ou visitez le site [travailsantévie.com](http://travailsantévie.com).

### **Montrez à votre enfant qu'il est avantageux de se fixer des objectifs**

Qu'ils soient d'ordre financier ou qu'ils touchent la carrière, les objectifs aident les gens à ne pas s'égarer en cours de route. La clairvoyance et la prévoyance sont des qualités dont votre ado aura besoin pour réussir sa vie personnelle et professionnelle.

### **Apprenez-lui à éviter les relations troubles**

Parfois, les enfants qui se mettent constamment dans l'embarras persévèrent dans cette voie une fois adulte. Votre enfant doit apprendre à évaluer soigneusement les gens qui entrent dans sa vie, sinon il risque de tomber dans un groupe de jeunes peu recommandables. Enseignez à votre enfant à éviter ces relations et à confronter ses problèmes. Par exemple, si un colocataire négligent oublie de payer sa part du loyer ou se défile au moment de faire le ménage ou la vaisselle, il est important que votre enfant aborde le sujet tout de suite, sinon la situation perdurera. En abordant le problème de front, il le résoudra immédiatement.

### **Acceptez qu'un jour, votre enfant tombera amoureux**

La plupart des parents conseillent à leur enfant de ne pas se marier avant d'avoir fini ses études et trouvé un emploi stable. Même si c'est parfois difficile, la route est beaucoup moins cahoteuse pour les couples qui attendent d'être en bonne position financière avant de se marier et de fonder une famille. Selon la revue *Psychology Today*, « Dans tous les cas, des fréquentations prolongées évitent souvent les regrets plus tard ».

### **Favorisez la résilience pour composer avec le stress**

Tout le monde doit traverser des moments difficiles, surmonter des obstacles et vivre des situations malheureuses qui peuvent entraîner une détresse émotionnelle. À long terme, il faut apprendre à s'adapter aux situations stressantes et à composer avec ses émotions négatives. Plus tôt vous enseignerez à votre enfant comment réagir positivement à son stress, meilleures seront ses chances de réussir dans la vie.

Le passage à l'âge adulte est une expérience bouleversante sur le plan émotionnel, même pour les parents! Si vous préparez votre enfants à affronter le monde au moyen des outils décrits dans cet article, vous saurez au moins que vous avez fait de votre mieux pour le soutenir et l'aider à mener une vie agréable et enrichissante.

### **Références :**

<http://dera.ioe.ac.uk/4669/1/RR332.pdf>

[http://www.huffingtonpost.com/ellen-galinsky/setting-the-life-skills\\_b\\_1957648.html](http://www.huffingtonpost.com/ellen-galinsky/setting-the-life-skills_b_1957648.html)

<http://parentables.howstuffworks.com/self/6-ways-empower-your-child-meet-lifes-challenges.html>

[nfcc.org/consumer\\_tools/consumertips/consumertips\\_08.cfm](http://nfcc.org/consumer_tools/consumertips/consumertips_08.cfm)

[everydaylife.globalpost.com/helping-teens-become-responsible-adults-1572.html](http://everydaylife.globalpost.com/helping-teens-become-responsible-adults-1572.html)

[psychologytoday.com/blog/the-joint-adventures-well-educated-couples/201210/how-long-wait-getting-married](http://psychologytoday.com/blog/the-joint-adventures-well-educated-couples/201210/how-long-wait-getting-married)

[statcan.gc.ca/pub/11-008-x/2011002/article/11520-eng.htm](http://statcan.gc.ca/pub/11-008-x/2011002/article/11520-eng.htm)

[v1.theglobeandmail.com/partners/free/lifestages/article\\_01.html](http://v1.theglobeandmail.com/partners/free/lifestages/article_01.html)

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est là pour vous aider! Communiquez avec votre PAEF au **1 800 361-5676** ou visitez le site [travailsantévie.com](http://travailsantévie.com).