

À l'aise...chez soi

ÊTRE PRÉVOYANT

La retraite. D'aucuns l'attendent avec impatience, se préparant à voyager et à réaliser leurs rêves. D'autres appréhendent de quitter un emploi qu'ils aiment. D'autres encore sont effrayés par la retraite, ne sachant pas de quelles ressources ils auront besoin pour vivre à l'aise, surtout s'ils dépensent déjà beaucoup pour prendre soin de parents vieillissants.



Vu que nous nous attendons tous à vivre au moins vingt ou trente ans après l'âge traditionnel de la retraite à 65 ans, nous devons dès maintenant commencer à planifier notre « âge d'or ». Quel revenu faudra-t-il avoir pour vivre confortablement tout en poursuivant ses rêves à la retraite? Pour atteindre ce chiffre, combien faut-il mettre de côté chaque mois? Et compte tenu de toutes les factures, comment cela sera-t-il possible?

Il faut savoir jongler pour préparer sa retraite. On veut « vivre dans le présent » tout en économisant « pour l'avenir ». Atteindre cet équilibre n'est pas toujours chose facile, mais il est réconfortant de savoir qu'il n'est jamais trop tard pour entreprendre la planification de la retraite, tout comme il n'est jamais trop tard pour demander de l'aide. Le service de préparation financière à la retraite de FGIworld offre un soutien approfondi et de l'information sur la planification de la retraite. Un guide complet et un cahier d'accompagnement sont aussi disponibles pour vous aider à préparer votre retraite.

Quelles sont vos attentes face à la retraite ?

1 800 363-3872

Dans ce numéro...

- Pris dans un étai
- Il n'y a pas assez d'heures dans une journée...
- Il n'est jamais trop tard
- Vol de nuits

fgiworld

Pour un nouveau regard sur la santé au travail.

Téléphonez au PAE de FGI pour de plus amples informations et des services de counseling. Des spécialistes peuvent vous aider à mieux concilier votre travail et votre vie privée ainsi qu'à régler une foule de problèmes, notamment la dépression, les problèmes professionnels et ceux qui ont trait aux dépendances ou à la vie conjugale et familiale.

Ce service vous est offert gratuitement car c'est votre employeur qui en assume le coût.

Composez le 1 800 363-3872.

PRIS DANS UN ÉTAU

Vos enfants vieillissent. Ce devrait donc être la période de votre vie où vous avez enfin le temps et les moyens de faire ce dont vous avez toujours rêvé, comme voyager, acheter ce chalet dans le Sud ou prendre une retraite anticipée. Vous devez plutôt vous occuper non seulement de vos enfants, mais aussi d'un parent âgé. Vous vous sentez comme dans un étau. Ajoutez à tout ça votre emploi à plein temps, et vous aurez en plus l'impression que cet étau se resserre !

Une position inconfortable

De plus en plus de gens de 40 à 65 ans s'occupent du bien-être de leurs parents et de leurs enfants. Selon de récentes recherches, près de trois personnes de 45 à 64 ans sur dix ayant des enfants célibataires de moins de 25 ans à domicile, soit 712 000 personnes, s'occupaient également d'une personne âgée. De ce nombre, plus de huit sur dix occupent un emploi. Ces chiffres augmentent en raison du vieillissement de la population et des progrès dans les soins médicaux qui prolongent la vie. Malheureusement, une vie plus longue ne signifie pas nécessairement une vie autonome étant donné que les progrès médicaux ont aussi prolongé la durée de vie des gens avec une maladie débilitante.

Prendre soin d'une personne âgée entraîne souvent un changement des heures de travail, le refus d'emplois et de promotions et une réduction subséquente du revenu. Quatre personnes sur dix ainsi prises dans un étau doivent aussi engager des dépenses supplémentaires pour l'achat de matériel médical ou l'achat d'un téléphone cellulaire.

Les femmes sont plus enclines que les hommes à être serrées dans un étau. Elles passent en moyenne 29 heures par mois à donner des soins aux personnes âgées, soit plus de deux fois plus que les 13 heures qu'y consacrent les hommes.

Desserrer l'étau

Il n'est pas étonnant que la grande majorité de la génération prise en étau éprouve du stress. Voici quelques conseils pour desserrer l'étau autour de vous :

1. Prenez soin de vous-même.

N'hésitez pas à prendre du temps pour vous-même. Il est impératif que vous fassiez de votre santé et de votre bien-être des priorités. Amusez-vous et vivez votre vie.

Surveillez les signes d'épuisement et de dépression. Les services de soins aux aînés de FGIworld peuvent aussi vous être d'une aide précieuse. Faites-nous part de vos besoins. Nous pouvons vous fournir de l'information sur la façon d'accéder aux ressources communautaires au service de votre parent ainsi que des stratégies pratiques pour communiquer vos exigences.

2. Soyez pratique

Vous avez vos limites. Ne prenez pas en charge plus que ce que vous pouvez assumer sur les plans affectif, physique et financier.

3. Ne négligez pas les relations qui comptent pour vous

Prenez le temps d'être avec les gens qui sont importants dans votre vie. Prévoyez des activités familiales, et sortez avec votre conjoint ou conjointe.

4. Acceptez l'aide de votre famille, de vos amis et de vos voisins

Quand les autres vous offrent de l'aide, acceptez-la. Si les gens ne l'offrent pas, suggérez-leur des façons de vous venir en aide. Parfois, les gens veulent aider mais ne savent pas comment.

5. Accédez aux ressources communautaires

Il existe de nombreuses ressources communautaires : aide à la vie autonome, centre de jour pour aînés, soins à domicile, soins de courte durée en établissement et organisations de bénévolat qui offrent des services d'aide aux soignants. Le service de soins aux aînés de FGIworld peut vous aider à repérer les ressources disponibles.

6. Développez une expertise

Familiarisez-vous autant que possible avec la maladie de la personne âgée. Vous saurez ainsi à quoi vous attendre et serez moins stressé. Vous pourrez ainsi prendre meilleur soin de l'être cher.

7. Demandez du soutien

Les amis peuvent être d'excellentes sources de soutien. Beaucoup de localités ont des groupes de soutien aux proches de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Recherchez les groupes existants près de chez vous et tirez-en parti.



Téléphonez au 1 800 363-3872.

IL N'Y A PAS ASSEZ D'HEURES DANS UNE JOURNÉE...

À force de devoir jongler avec un emploi, la garde d'enfants, les soins aux aînés et d'autres responsabilités familiales et sociales, même les personnes les plus douées peuvent finir par se sentir dépassées par le chaos qui les entoure. L'espoir de reprendre le contrôle un jour, d'apprécier la vie et de pouvoir à nouveau s'adapter aux situations qu'elle nous présente semble bien illusoire.

En Amérique du Nord, un nouveau service gagne en popularité pour aider à faire face à de telles situations. Il s'agit de l'accompagnement en revitalisation, qui est à la fois counseling, établissement de stratégies et changement du mode de vie. L'accompagnement en revitalisation aide les gens à :

- Surmonter l'adversité
- Mettre au point un plan de reprise en main
- Élaborer des stratégies novatrices pour faire face aux situations difficiles
- Supporter les pressions intenses sans craquer
- Éviter le piège de la victimisation
- Composer avec les personnes difficiles
- S'adapter et faire preuve de résilience
- Puiser dans leurs ressources internes
- Être plus confiants et moins impuissants
- Garder leur sens de l'humour
- Apprendre de leurs expériences et en tirer parti
- Aboutir à un résultat positif.

FGIworld offre un programme d'accompagnement en revitalisation de trois mois. Pour des renseignements supplémentaires, téléphonez au 1 800 363-3872.



IL N'EST JAMAIS TROP TARD

Il n'est jamais trop tard pour commencer à planifier votre retraite, et ce même si vous êtes dans la cinquantaine ou la soixantaine. Les spécialistes de la planification financière recommandent ce qui suit pour les employés âgés :

- Remboursez progressivement vos dettes.
- Utilisez toute partie inutilisée de votre maximum déductible au titre des REER.
- Passez en revue votre régime de retraite pour vous assurer que vous atteindrez vos objectifs d'épargne-retraite – n'oubliez pas qu'il vous faudra probablement de 60 à 80 pour 100 cent de votre revenu brut actuel pour vivre aussi confortablement que maintenant après votre retraite.
- Établissez un budget de retraite pour vous aider à déterminer ce dont vous aurez encore besoin pour atteindre vos objectifs. N'oubliez pas d'inclure toutes vos sources de revenu comme les pensions, le Régime de pensions du Canada (RPC), etc.
- Posez-vous les questions suivantes pour vous aider dans votre planification : Que signifie la retraite pour moi ? Vais-je démarrer ma propre entreprise ? Vais-je voyager ?
- Évaluez votre profil de risque et votre portefeuille avec votre conseiller en placements et apportez tous les rajustements nécessaires – un portefeuille de croissance demeure une option valable si vous avez encore une dizaine d'années devant vous avant de prendre votre retraite.
- Les placements intelligents sur le plan fiscal sont importants, surtout si vous avez déjà utilisé votre maximum déductible au titre des REER.
- Commencez à réfléchir à quand vous voudrez commencer à toucher les prestations gouvernementales comme celles du RPC. Dans certains cas, il est avantageux de les toucher tôt et de laisser votre argent fructifier dans votre REER jusqu'à ce que vous le convertissiez quand vous atteindrez 69 ans.
- Regroupez tous vos fonds REER dans un seul régime. Cela en facilitera la gestion au moment de le convertir au FERR car vous recevrez un seul montant d'une seule source. Avec des régimes multiples, votre souscription minimale annuelle peut être plus élevée qu'avec un seul régime.

À l'aise...chez soi

VOL DE NUITS

Les gens qui travaillent par quarts se tuent à l'ouvrage – littéralement. Les experts médicaux reconnaissent que les travailleurs par quarts courent de plus grands risques d'éprouver des troubles de la santé comme l'obésité, les maladies cardiaques et même les cancers colorectal et du sein, que les travailleurs de jour. C'est parce que le travail par quarts, surtout le quart de nuit, désorganise le rythme naturel du corps humain. Cela entraîne une augmentation du stress, un manque de sommeil et d'exercice et une mauvaise alimentation.

Le travail par quarts ne fait pas que nuire à la santé physique. Il peut aussi entraîner la dégradation des amitiés et de la vie de couple. Les mariages sont mis à l'épreuve parce que le travailleur par quarts est souvent incapable d'aider à l'éducation des enfants et d'assumer d'autres responsabilités familiales : il travaille ou dort quand le reste de la famille est réuni. De même, les conjoints travaillent souvent selon des horaires opposés, ce qui rend difficile, voire impossible, pour eux de passer du temps ensemble. Et lorsque le couple est ensemble, la résolution de problèmes est compromise vu que le manque de sommeil de l'un des partenaires en raison de son travail par quarts obscurcit son jugement. Autrement dit, le travailleur par quarts privé de sommeil est plus enclin à être irritable, à se mettre facilement en colère et à ne pas réfléchir clairement.



Il peut aussi être difficile pour le travailleur par quarts d'avoir des passe-temps, de passer du temps avec des amis et d'avoir d'autres activités sociales, ce qui entraîne un isolement social pouvant mener à la dépression.

Ainsi, préserver la vigueur de l'esprit, du corps et des relations s'avère ardu pour les 30 pour 100 des Canadiens et 26 pour 100 des Canadiennes

de 18 à 54 ans qui travaillent par quarts. De ce nombre, 25 pour 100 travaillent la nuit*. Et ce chiffre va en augmentant.

Si vous travaillez par quarts, suivez les conseils suivants pour garder des liens étroits avec votre conjoint ou conjointe, vos enfants et vos amis :

- Avant d'aller travailler, essayez de prendre le petit déjeuner avec votre famille et de recevoir les enfants au retour de l'école.
- Téléphonnez à votre conjoint ou conjointe pour lui souhaiter une bonne nuit ou une bonne journée.
- Tenez un calendrier ou un babillard familial pour demeurer au courant des activités de chacun.
- Faites un effort spécial pour marquer les occasions spéciales comme les anniversaires de naissance, les fêtes ou les événements particuliers. Demandez un congé pour ces occasions ou réorganisez votre horaire de travail suffisamment à l'avance pour que la famille soit ensemble.
- Si vous ne pouvez pas être là, demandez à votre famille d'enregistrer les événements spéciaux avec une caméra vidéo.
- Informez votre famille et vos amis de votre horaire de travail et prévoyez du temps pour les voir lors de vos congés afin de rester en contact.
- Faites preuve de créativité. Organisez un petit déjeuner au restaurant. Ce sera une façon agréable de finir la journée pour vous et de la commencer pour quelqu'un d'autre.
- Entretenez des amitiés avec d'autres personnes travaillant à des heures semblables aux vôtres. Elles sont plus souples, donc il est plus facile de pratiquer des activités sportives ou autres avec elles pendant que les autres sont au travail.
- Utilisez le courriel et les répondeurs pour garder contact avec vos amis.
- Suivez des cours de jour et profitez des tarifs avantageux qu'offrent les gymnases pendant la journée.

Pour terminer, la chose la plus importante : ayez une saine alimentation et faites beaucoup d'exercice. La chose sonne comme un cliché, mais le maintien d'une bonne forme physique est la meilleure façon de faire contrepoids aux effets négatifs du travail par quarts sur la forme physique et de donner l'énergie nécessaire pour ne pas perdre contact avec la famille et les amis.

* Statistique Canada

Pour d'autres renseignements ou des services de counseling ou des Solutions Travail-Famille, appelez votre programme d'aide aux employés (PAE). Ce service confidentiel est gratuit pour vous et votre famille.

1 800 363-3872

(en français)

1 800 268-5211

(English)

Visitez aussi notre site Web à
www.fgiworldmembers.com
pour d'autres renseignements et ressources.

Vos suggestions de sujets à couvrir dans À l'aise... chez soi sont les bienvenues. Communiquez avec **Barbara Jaworski**, directrice des Solutions Travail-Famille et Mieux-être, par courriel à bjaworski@fgiworld.com, par la poste à l'adresse ci-dessous ou par téléphone au **1 800 263-4533**.

FGIworld

10 Commerce Valley Drive East
Suite 200

Thornhill ON L3T 7N7

fgiworld

Pour un
nouveau regard
sur la santé au travail.