

CINQ FAÇONS DE RÉDUIRE LA PRESSION POUR LA GÉNÉRATION SANDWICH

Mars 2023



Être membre de la « génération sandwich » n'est pas aussi amusant que ce nom cocasse le laisse entendre. Si vous devez prendre soin à la fois de vos enfants et de vos parents vieillissants, vous savez ce que c'est que d'être sous pression. Cela peut être très lourd à porter.

Nous avons cinq conseils pour vous aider à surmonter vos journées les plus difficiles.

1. Prenez soin de vous-même en priorité. Il n'est pas toujours facile de se faire passer en premier. C'est particulièrement vrai pour les femmes, qui représentent la majorité de la génération sandwich¹. Mais lorsque les masques à oxygène tombent durant un vol turbulent, il faut mettre le sien avant d'aider les autres. Il en va de même pour les soins. Donner la priorité à votre propre bien-être vous donnera l'énergie dont vous avez besoin pour prendre soin de vos proches.

2. Planifiez. On hésite souvent à faire de la planification successorale, qui met en péniblement lumière les événements difficiles de la vie. Mais pour la génération sandwich, la planification peut s'avérer vitale. Vous pouvez atténuer le stress lié aux incertitudes à venir en vous assurant qu'existent des directives médicales ou des testaments biologiques pour vos parents, vous-même et votre conjoint ou conjoint de fait.

¹ « La génération sandwich », L'emploi et le revenu en perspective (Statistique Canada, no 75-001-XIF au catalogue, vol. 5, no 9)
<https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/11-008-x/2005001/article/7033-fra.pdf?st=RCluj7sfQ>

3. Discutez ouvertement de finances. Parler de votre situation financière avec votre famille immédiate et élargie peut vous aider à planifier vos besoins budgétaires. Cela peut prendre la forme d'une discussion sur les coûts des dispositifs d'aide à la mobilité pour vos parents vieillissants avec vos frères et sœurs. Vous pourriez aussi discuter avec votre conjoint de la meilleure façon d'épargner pour les études postsecondaires de votre enfant. Avoir des conversations franches en amont vous aide à vous concentrer sur les choses que vous pouvez contrôler.

4. Soyez organisé. Comme vous assumez une double responsabilité en matière de soins, vous vous faites souvent solliciter de tous côtés. Entre les tests et rendez-vous médicaux et les rencontres parents-enseignants, il y a beaucoup à gérer. Bien vous organiser peut vous aider à maîtriser votre emploi du temps et à établir l'ordre de priorité de vos tâches.

5. Demandez de l'assistance. Vous pourriez parfois avoir l'impression de porter tout le fardeau des soins sur vos épaules. Mais, souvent, de l'aide est à portée de main, et il est important d'en demander (et de l'accepter) lorsque la charge devient trop grande. Voyez si vous pouvez partager les responsabilités avec d'autres membres de la famille, des prestataires de soins professionnels ou des organismes de soutien de votre région.

Au bout du compte, vous et votre famille n'avez pas à tout faire seuls. Si vous cherchez un soutien supplémentaire en ce qui a trait à la stratégie financière de votre famille, nous sommes là pour vous aider, alors n'hésitez pas à communiquer avec nous.