



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

## La génération X et la santé mentale



Au cours des 35 dernières années, les gouvernements du monde entier se sont concentrés sur les besoins de deux énormes groupes démographiques : les baby-boomers vieillissants (les personnes nées entre 1946 et 1964) et leurs enfants, les milléniaux exigeants (nés entre 1980 et 1999). Mais au milieu se trouve un groupe démographique beaucoup plus petit,

appelé la génération X, qui est négligé par les décideurs politiques, par les spécialistes du marketing et, surtout, par les responsables des services liés à la santé mentale.

Ce groupe a été si négligé qu'il n'a pas eu de nom avant 1991, lorsque Douglas Coupland a publié le roman *Génération X*. Il n'est donc pas étonnant que les membres de ce groupe se considèrent comme une génération « perdue ». Élevés par un ou deux parents sur le marché du travail, les X sont aussi connus comme les « enfants à clé », qui devaient s'occuper d'eux-mêmes jusqu'au retour à la maison de leurs parents. Selon Coupland, cette génération « forcée à devenir rapidement adulte » est devenue autosuffisante et entrepreneuriale.

Ayant grandi à l'ère spatiale en regardant *Star Wars* et *Star Trek*, les X ont mené leur révolution technologique au cours des années 1980 et 1990 – mais ils n'envisagent pas l'avenir avec autant d'optimisme que les baby-boomers. Pendant leur adolescence, ils ont vu l'idéalisme des années 60 faire place à l'agitation politique, au VIH/sida, à la hausse de la criminalité et à l'incertitude économique. Puis, à l'âge adulte, ils ont été pris en sandwich entre leurs enfants et leurs parents vieillissants. Maintenant entre deux âges, cette génération ressent la pression et se sent encore négligée.

### Crise de la quarantaine

Pour tout le monde, la quarantaine peut être difficile pour la santé mentale. C'est une période où on réévalue nos vies, nos rêves, nos relations et notre carrière, et où on prend conscience que notre corps n'est plus ce qu'il était! Mais les X ont leurs propres défis à relever, notamment :

- **Soins prodigués aux parents âgés.** Quarante-huit pour cent des X prévoient devoir fournir un soutien physique et financier à leurs parents vieillissants.

- **Expansion.** Les jeunes adultes restent à la maison ou reviennent vivre avec leurs parentsX. Au lieu de réduire leur train de vie en vieillissant, les membres de la génération X doivent souvent *agrandir leur espace* pour accueillir leurs enfants adultes, voire leurs petits-enfants.
- **Finances.** Beaucoup de X ont été lourdement touchés par la récession économique de 2006 et ne sont pas sûrs que les gouvernements les aideront à leur retraite. Bon nombre d'entre eux doivent aussi aider financièrement à la fois leurs parents vieillissants et leurs enfants d'âge universitaire ou adulte.

La génération X est aux prises avec des responsabilités personnelles et professionnelles, et court un risque élevé d'avoir des problèmes d'anxiété, de dépression et d'abus de substances. Les X ont de la difficulté à trouver le *temps* de solliciter du soutien. Heureusement, il y a une solution. Les programmes d'aide aux employés fournissent aux X en difficulté de l'information, des ressources et des conseils sur un éventail de problèmes, grâce à des portails ou des applications Web pouvant être utilisés en tout temps, où qu'ils soient.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.