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.

Voler de vos propres ailes

Que vous ayez vécu avec des parents en raison de vos études ou par choix, quitter le nid familial peut se révéler à la fois une expérience enthousiasmante et un défi à relever. Cependant, cette nouvelle indépendance s'accompagne parfois de difficultés émotionnelles et financières. Ces suggestions ont fait leurs preuves et devraient vous aider à prendre votre envol.



Les relations interpersonnelles et la solitude

Il pourrait être difficile de vivre seul pour la première fois, surtout si cette situation coïncide avec d'autres changements majeurs. Vous avez quitté vos amis ou vous êtes demeuré dans votre patelin tandis que vos amis s'installaient ailleurs. Après avoir quitté le nid familial pour la première fois, il est normal d'éprouver de l'anxiété et de souffrir de solitude; il est donc important de bâtir de nouvelles relations et de maintenir celles qui existent déjà.

Maintenez des liens. Prenez tous les jours le temps d'envoyer un courriel, un message ou de faire un appel pour maintenir les liens avec les amis et la famille.

Faites le premier pas. Si vous avez des amis dans le voisinage, organisez une sortie ou un souper. Réduisez les coûts et le stress en demandant à vos invités d'apporter un plat. Vous pourriez vous réunir pour regarder à la télévision votre émission favorite ou un nouveau film ou participer à des jeux de société; ces activités à la fois amusantes et peu dispendieuses vous permettent de resserrer les liens.

Joignez-vous à des groupes. Qu'il s'agisse de vous inscrire à un centre sportif, à un club de course ou à un cours de cuisine, vous trouverez certainement une activité qui vous plaît. La participation aux clubs ou au cours est souvent gratuite ou peu dispendieuse, de sorte qu'il est relativement facile de trouver des activités qui correspondent à vos goûts et à votre budget.

Faites du bénévolat. Tout en aidant, vous aurez ainsi l'occasion d'enrichir votre curriculum vitæ et de nouer de nouvelles relations. Les possibilités sont nombreuses. Communiquez avec une banque alimentaire, un refuge pour les animaux, un organisme de levées de fonds ou un organisme voué aux arts et proposez-vous comme bénévole.

Exprimez vos sentiments. Si vous souffrez de solitude, parlez-en. Le stress, l'anxiété, la culpabilité et la tension qui accompagnent votre enthousiasme et votre liberté sont des réactions normales à un grand changement. Cependant, si vous en parlez à un ami ou à un membre de la famille, vous obtiendrez un autre point de vue et vous pourriez constater que vous n'êtes pas le seul à éprouver de tels sentiments.

Demandez de l'aide. Une transition majeure est stressante et peut vous donner l'impression d'être isolé ou déprimé. Si ces sentiments vous empêchent d'effectuer vos tâches quotidiennes ou d'y prendre plaisir, demandez de l'aide.

Apprenez à gérer vos finances

Auparavant, vous comptiez sur vos parents pour assumer la plupart de vos dépenses. Par conséquent, il se pourrait que vous soyez un peu dépassé à l'arrivée de la première série de factures. Vous avez là une

excellente occasion de vous responsabiliser et d'apprendre à gérer votre budget. Commencez dès maintenant.

Vivez selon vos moyens. Évidemment, vous voulez que votre appartement soit attrayant; cependant, il n'est peut-être pas raisonnable de consacrer un mois de loyer à l'achat d'un nouveau divan. Achetez une housse ou un jeté pour camoufler le divan qui vous a été donné. La peinture est un moyen peu dispendieux de rehausser l'apparence d'un appartement. De plus, les marchés aux puces et les ventes-débarras vous permettent d'obtenir des articles intéressants, sans défoncer votre budget.

Payez vos factures à temps. Laisser les factures en souffrance ne peut que nuire à votre cote de crédit. Si vous craignez d'oublier les dates d'échéance, utilisez les prélèvements automatiques les jours de paye.

Payez comptant. Les achats impulsifs sont très faciles à justifier quand la transaction ne s'effectue pas en argent comptant. En un clin d'œil, le petit solde d'une carte de crédit peut se transformer en une dette importante. Compte tenu du taux d'intérêt élevé de certaines cartes de crédit et du faible paiement exigé, vous ne réussirez jamais à rembourser votre dette en moins de 20 ans. Payez comptant le plus souvent possible et, si vous utilisez une carte de crédit, payez le solde tous les mois.

Modifiez vos habitudes les plus coûteuses. Les cappuccinos à cinq dollars exercent sur vous un attrait irrésistible? Achetez plutôt une cafetière et une tasse de voyage et utilisez ces 25 dollars par semaine ailleurs. Si votre petit péché mignon n'est pas le café, découvrez-le et cherchez des moyens de réduire vos dépenses.

Apprenez à cuisiner. Regardez les émissions consacrées à l'univers de la cuisine, achetez un livre de cuisine pour débutant ou cherchez sur le Web des recettes et des suggestions. Tirez pleinement profit de votre budget consacré à l'épicerie :

- **Planifiez vos repas de la semaine et faites votre épicerie pour la semaine une seule fois.** Une liste vous évitera de commander des repas minute et de faire des achats impulsifs de nourriture.
- **Prenez de bonnes collations.** Faites des provisions de collations santé afin de ne pas être tenté d'acheter des friandises dans la distributrice ou de faire un arrêt à la pizzéria.
- **Apportez votre lunch.** Planifiez vos repas au restaurant. Si votre supérieur immédiat ou votre mentor vous invite, allez-y. Autrement, les repas au restaurant ne peuvent que réduire votre budget et augmenter votre tour de taille.

Faites fructifier vos économies et non pas vos dépenses. Si vous recevez une augmentation de salaire, faites comme si elle n'existait pas. Ne vous empressez pas de changer de voiture ou de déménager dans un appartement plus grand. Plutôt que de songer à des moyens de la dépenser, placez-la dans un compte d'épargne.

Votre départ du nid familial constitue une étape importante et souvent difficile du développement personnel. Apprendre à vivre seul, à gérer votre budget et votre espace personnel constitue un ensemble d'habiletés élémentaires importantes qui s'acquièrent avec le temps et l'effort. Une prise de conscience des obstacles potentiels et une approche proactive assureront la réussite de votre nouvelle vie, de votre indépendance et de votre avenir.

© 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.