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.

Les nouveaux parents et les finances

La nouvelle d'une grossesse incite de nombreux couples à faire des changements positifs dans leur vie. Ils optent alors pour une meilleure qualité de vie, prennent leurs affaires en mains et commencent à épargner.



L'établissement d'un budget peut se révéler un défi, notamment en raison des dépenses imprévues liées aux responsabilités parentales alors que votre revenu subit une baisse temporaire.

Il faut acheter du linge, meubler la chambre du bébé et parfois régler des frais médicaux que les assurances ne couvrent pas entièrement. En outre, à la naissance du bébé, il faut souvent prévoir des frais de garde.

Même si ces dépenses supplémentaires semblent compliquer l'élaboration d'un budget, elles justifient néanmoins la création d'un processus budgétaire. Les nouveaux parents qui se préparent adéquatement à leur nouveau statut peuvent ainsi atténuer leur stress et mieux goûter les joies qui accompagnent l'arrivée d'un bébé.

Voici des suggestions pour vous aider à établir un budget facile à respecter :

- **Surveillez les dépenses.** Achetez un carnet et consignez-y tous les achats. Faites le total à la fin du mois. Lorsque vous constaterez où va l'argent, vous aurez une meilleure idée des dépenses à réduire.

- **Consultez d'autres nouveaux parents.** Ceux-ci peuvent vous donner une idée des dépenses mensuelles, comme l'achat de couches, et du coût d'articles plus dispendieux, par exemple, un berceau et une poussette. Ils peuvent également vous prodiguer des conseils sur la façon de trouver des meubles et des fournitures à meilleur prix.

- **Soyez raisonnable.** La plupart des gens peuvent s'accommoder d'un budget pendant une courte période de temps. Cependant, un budget irréaliste peut finir par devenir un fardeau. Il importe donc d'établir un budget réaliste; autrement, vous risquez de conclure qu'il vous est impossible de respecter un budget, quel qu'il soit.

- **Établissez les priorités.** Entendez-vous avec votre partenaire sur les objectifs financiers. Dressez la liste de vos besoins et désirs. Vous serez plus enclins à respecter votre budget si vous savez que vos épargnes serviront à acheter un article important qui plaira aux deux.

- **Soyez souple.** N’hésitez pas à modifier un budget trop ou pas assez serré. Cela peut prendre quelques mois avant de trouver un équilibre. Entre-temps, vous prendrez des mesures importantes en vue de maîtriser vos dépenses et d’atteindre vos objectifs financiers.

Si vous désirez vous renseigner davantage sur ce que vous pouvez faire pour vous assurer que vous pouvez soutenir financièrement un enfant, vous devriez consulter un conseiller financier fiable. Celui-ci vous aidera à dresser un plan qui vous assurera à vous et à votre famille la stabilité financière.

© 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.