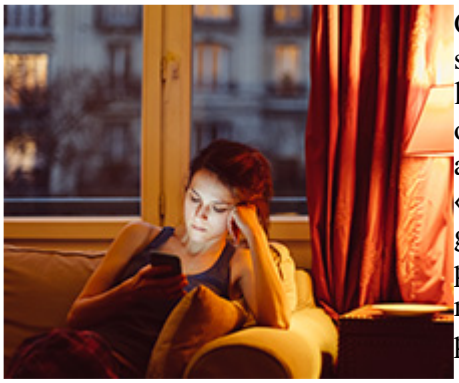
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

La pression de réussir



Contrairement aux personnes des générations antérieures qui s'attendaient à investir des années dans leur carrière avant d'atteindre leurs objectifs professionnels et financiers, les milléniaux se sentent obligés de « réussir » avant d'avoir 30 ans. Selon une étude américaine, **67 % des milléniaux** ressentent une **pression** « extrême » de **réussir**, comparativement à **40 %** chez la génération X et à **23 %** chez les baby-boomers. D'où le nouveau phénomène de la « crise du quart de vie ». De plus en plus de milléniaux à la mi-vingtaine ou au début de la trentaine se sentent perdus, désorientés et insatisfaits de leur vie.

Élevés pour réussir

Les milléniaux et les membres, plus jeunes, de la génération Z ont été élevés pour réussir. Leurs parents, enseignants et entraîneurs leur ont dit que tout était possible et se sont donné beaucoup de mal pour les aider à développer leurs talents et leur estime d'eux-mêmes. Mais lorsqu'ils sont entrés dans la main-d'œuvre active, le marché du travail était soudainement devenu précaire et beaucoup d'entre eux ont eu des difficultés à obtenir un emploi, même au bas de l'échelle, et ont vu leurs aspirations de réussite immédiate anéanties. Par conséquent, les milléniaux se sont sentis perdus et désorientés et encore plus sensibles à la pression de réussir.

Le rôle des médias sociaux

Les milléniaux ne ressentent pas la pression de réussir uniquement de la part de leur famille, de leurs enseignants ou de leurs entraîneurs. La pression est tout autour d'eux en raison de la technologie mobile et des médias sociaux. Les médias sociaux offrent de merveilleux avantages, mais poussent les gens à idéaliser leur vie en publiant et en gazouillant seulement ce qu'ils veulent qu'on voie, comme leur poste prestigieux, leurs vacances exotiques, et leur couple et leurs enfants apparemment parfaits. Les médias sociaux peuvent donner aux gens l'impression qu'ils n'ont pas une aussi belle vie que leurs pairs et ainsi accroître leur pression de réussir.

Même s'il peut être impossible de fuir complètement les attentes parfois irréalistes que placent sur nous notre famille et notre culture, on peut trouver des manières d'atténuer cette intense pression.

Composer avec la pression

Voici quelques manières d'atténuer la pression de réussir.

- **Visez l'excellence, et non la perfection.** Le perfectionnisme consiste à chercher à satisfaire à des normes extrêmement élevées et à considérer comme inacceptables les écueils ou les échecs mineurs.
- **Concentrez-vous sur ce que le succès signifie pour vous.** La société nous donne l'impression que la réussite repose sur l'argent, le prestige et les possessions, mais vous, qu'attendez-vous de la vie? Avoir des relations aimantes et des amis qui vous soutiennent est-il important pour vous? Changer le cours des choses pour la collectivité? Avoir des enfants? Pensez-y : vous avez peut-être déjà réussi votre vie…

- **Fixez-vous des objectifs SMART,** c'est-à-dire **S**pécifiques, **M**esurables, **A**tteignables, **R**éalistes et **T**emporels. Communiquez avec nous pour savoir comment établir des objectifs SMART.

Enfin, si vous vous sentez dépassé, demandez de l'aide. Communiquez avec nous pour de l'information, des ressources et du soutien concernant un éventail de questions professionnelles et personnelles, notamment la planification financière, la gestion du stress, le développement professionnel et les relations personnelles.

© 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.