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.

Passer à une maison plus petite sans hypothéquer sa qualité de vie

Vos enfants ont construit leur propre nid, votre compagnon de vie vous a quitté, la retraite se pointe le nez ou vous cherchez des façons de vous simplifier la vie… Il existe d'innombrables raisons pour lesquelles les gens songent à échanger leur domicile contre une maison plus petite. Tout en sachant que



c'est la meilleure solution, vous vous sentez peut-être découragé à l'idée de quitter votre foyer. Il se pourrait que vous soyez préoccupé par les conséquences du déménagement sur la qualité de votre vie ou que vous craigniez qu'une habitation plus petite nuise à votre bonheur. Cependant, si votre mode de vie actuel vous pèse – physiquement, émotionnellement ou financièrement, le passage à une demeure plus modeste vous rendra la vie plus légère.

Encore indécis?

Il faut parfois des années avant d'en arriver à la décision d'emménager dans une maison plus petite. Bien qu'une réduction des coûts et de l'espace de vie constitue la solution la plus logique, émotionnellement, vous n'êtes peut-être pas prêt à aller de l'avant. Cependant, vous pourriez vouloir considérer cette option dans l'une ou plusieurs des situations suivantes :

- Physiquement, il vous est de plus en plus difficile d'entretenir votre maison et de vous acquitter de tâches telles que nettoyer, tondre la pelouse ou pelleter la neige.
- Votre maison compte trop de pièces inutilisées.
- Vous avez de plus en plus de difficulté à monter et descendre l'escalier.
- Vous craignez que votre fonds de pension ou de retraite ne suffise pas à payer les frais liés à la maison (impôts fonciers, électricité, chauffage, etc.).
- Vous habitez loin de vos amis et des membres de votre famille.
- Votre partenaire ou vous avez besoin de vous rapprocher des services de soins médicaux.

Petit ABC du passage dans une maison plus modeste

Si vous adoptez une approche proactive et planifiez bien votre déménagement, l'installation dans une maison plus petite vous aidera à soulager le stress associé aux soucis financiers et à l'entretien de la maison, à profiter davantage des moments passés avec vos êtres chers et à rehausser votre confort et votre satisfaction à l'égard de la vie. Si vous décidez de faire le saut, voici quelques suggestions pour vous mettre sur la bonne voie :

Déterminez vos besoins. Avant de vous précipiter pour poser une pancarte « À vendre », prenez le temps d'évaluer votre situation actuelle et de définir vos projets d'avenir. *Aimeriez-vous continuer à recevoir des amis et des membres de votre famille?* Si la réponse est affirmative, vous aurez sans doute

besoin d'une chambre d'invités. *Est-il important pour vous de pouvoir obtenir sur place des services de santé?* Visitez des résidences pour personnes âgées (souvent un regroupement de bungalows ou un immeuble de condominiums). *Désirez-vous vivre plus près de la famille?* Examinez les options offertes par les secteurs où habitent vos proches. Plus le tableau que vous aurez brossé de votre situation, du type de maison recherché et du genre de vie que vous souhaitez mener sera précis, plus il vous sera facile de prendre une décision que vous ne regretterez pas.

Consultez un spécialiste dans le domaine. Si vous ne l'avez pas déjà fait, ayez recours aux services d'un planificateur ou conseiller financier pour vous aider à évaluer votre situation financière et établir un plan de retraite qui tienne compte de vos besoins et de vos préoccupations.

Prenez les choses du bon côté. Il peut être déchirant de devoir dire adieu à la maison qui était jadis remplie d'amour et de joie. Cependant, vaut-il vraiment la peine de s'accrocher à des souvenirs si la résidence familiale est devenue un fardeau en raison du stress émotionnel, des impôts fonciers et des responsabilités d'entretien? L'emménagement dans une maison plus petite vous permettra de réduire considérablement vos dépenses et d'augmenter le solde de votre compte bancaire. Selon votre situation, la taille réduite de la maison se traduira par des factures moins élevées de chauffage, d'électricité et d'impôts, une vie sans hypothèque ou la possibilité de faire les voyages dont vous avez toujours rêvé.

Préparez le changement. Commencez tranquillement à faire le ménage dans vos biens, même si vous ne prévoyez pas déménager à court terme. Plutôt que de regarder la poussière se déposer sur ce magnifique service de porcelaine fine, débarrassez-vous-en dès maintenant! Si, dans les prochains mois, voire années, vous désencombrez votre maison des objets moins importants ou inutilisés, vous vous sentirez probablement moins accablé par le déménagement lorsque le moment de faire vos boîtes sera arrivé.

Attendez-vous à quelques embûches en cours de route. Déménager est considéré comme un événement particulièrement stressant. Par conséquent, si l'installation dans une maison plus petite coïncide avec d'autres changements importants, tel un départ à la retraite, vous devez vous attendre à une période mouvementée, tant d'un point de vue émotionnel que logistique. Quand le stress ou l'anxiété vous frappe de plein fouet, reconnaissez qu'ils font partie du processus de changement; essayez de demeurer positif et gardez à l'esprit qu'il vous faudra du temps pour vous adapter. Si vous ou la personne que vous aimez éprouvez de la difficulté à composer avec la nouvelle situation, obtenez du soutien en communiquant avec votre médecin ou votre programme d'aide aux employés. Ceux-ci pourront aussi vous orienter vers d'autres ressources, s'il y a lieu.

Le passage à une maison plus petite ne signifie pas une détérioration de votre qualité de vie. Au contraire! Si vous décidez de prendre en main la situation, d'explorer les options qui s'offrent à vous et de créer une feuille de route afin de vous rendre à destination, vous pourrez récupérer une certaine liberté en vous délestant d'une partie de vos bagages matériels et amorcer un nouveau chapitre de votre vie qui vous donnera le temps et les moyens de savourer la joie de vivre.

© 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.