



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.

À court d'argent, la génération sandwich jongle avec les coûts

La génération sandwich, c'est-à-dire les enfants adultes qui prennent soin de leurs parents âgés tout en élevant leur propre famille, est de plus en plus nombreuse, surtout maintenant que la génération du



baby-boom arrive à l'âge de la retraite. Même s'il s'agit d'une expérience enrichissante, quel que soit l'angle sous lequel ils abordent la situation, les enfants adultes ressentent invariablement la pression qui s'exerce sur leur temps, leurs émotions, leur patience et, évidemment, leur portefeuille.

Prendre soin d'un parent, élever des enfants et maintenir l'harmonie dans le couple, tout en occupant un poste à plein temps et en gérant les responsabilités de la vie quotidienne, représente un défi constant et oblige à réfléchir avant de prendre une décision.

Une génération prise en sandwich

Bien que ce phénomène ne soit pas nouveau, la hausse de l'espérance de vie combinée à ce qu'il en coûte pour élever des enfants (garderie, études, activités parascolaires, vêtements, etc.) augmentent les pressions financières. Cette situation sera d'autant plus réelle si vos parents n'ont pas eu l'occasion ou la bonne idée d'épargner en prévision d'une longue retraite et que, pour cette raison, vous devez maintenant assumer les coûts non couverts par une modeste pension de vieillesse. Pressé de toutes parts, vous aurez parfois l'impression que vos propres besoins financiers passent en dernier. Cependant, il est possible de maîtriser les coûts et de reprendre le contrôle de votre compte bancaire. Voici des moyens d'alléger les pressions financières et psychologiques.

Obtenez des documents écrits. S'ils ne l'ont pas déjà fait, demandez à vos parents de signer une procuration afin que vous ou une personne en qui ils ont confiance puissiez payer leurs factures et gérer leurs finances en cas d'inaptitude, et assurez-vous que leur testament a été mis à jour au cours des dernières années. Même si ces sujets sont difficiles à aborder, un document écrit simplifiera la situation, limitera les possibilités de conflit et de malentendu, et assurera le paiement de leurs factures sans trop de complications.

Dressez un inventaire de leurs économies. N'attendez pas pour demander à vos parents de vous parler de leur situation financière, surtout s'ils semblent avoir de la difficulté à joindre les deux bouts. S'ils ont caché des obligations sous leur matelas ou de l'argent au grenier, consolidez leurs actifs afin qu'ils puissent les utiliser. Posez des questions directes : « *Quel est le montant de vos économies? Où est cet argent? Avez-vous des polices d'assurance?* » Il se pourrait que vos parents refusent de vous fournir ces renseignements au départ. Efforcez-vous de leur faire comprendre que vous leur offrez de l'aide, mais qu'ils gardent le contrôle. Vous pourriez être étonné de constater que vos parents réagissent bien à cette conversation. Ils évitaient peut-être d'en parler afin de ne pas vous importuner avec leurs problèmes.

Établissez un budget. Même si cela semble évident, l'établissement d'un budget relatif « aux soins » constitue le meilleur moyen de gérer le stress financier associé à vos parents âgés et à la croissance de vos enfants. Dressez une liste de toutes les dépenses prévues et déterminez la contribution que vous, vos frères et vos sœurs pouvez apporter. Intégrez ce facteur à votre budget familial pour vous aider à évaluer ce que vous pouvez faire ou non. De plus, il serait bon de consulter un conseiller financier qui connaît

ce domaine. Vous serez ainsi mieux en mesure de gérer vos obligations financières actuelles et celles qui pourraient se présenter, et, si vos frères et sœurs acceptent d'offrir du soutien, cela vous permettra de parler des finances de façon paisible.

Accordez la priorité à vos finances personnelles. Bon nombre de personnes n'hésitent pas à puiser dans leur fonds de retraite ou à s'endetter pour aider leurs parents et leurs enfants. Bien que cette solution soit nécessaire dans certains cas, elle devrait être évitée autant que possible. Si vous mettez vos finances en péril maintenant, vous risquez de transférer à vos enfants le coût de votre retraite. Utilisez les actifs de vos parents pour financer leurs soins le plus longtemps possible et, s'il y a lieu, vos enfants peuvent obtenir un prêt étudiant. Souvenez-vous que vous ne pouvez tout faire. Soyez donc réaliste à l'égard de la situation et du soutien financier que vous pouvez offrir.

Obtenez du soutien. Trop souvent, les aidants naturels oublient de tirer parti de l'aide que leur offrent le gouvernement, la collectivité et les organismes communautaires. Les programmes subventionnés par le gouvernement pourraient vous permettre d'obtenir des soins de répit pour un parent malade. Les programmes de bénévolat et de bienfaisance centrés sur les aînés peuvent aider vos parents à participer à des activités, ce qui vous soulagera un peu. Demandez dans votre déclaration de revenus le crédit d'impôt pour aidant naturel prenant soin d'un parent et tirez toujours profit des rabais accordés aux aînés. Si vos parents demeurent dans votre collectivité, parlez à d'autres aidants naturels; ils pourraient avoir découvert d'excellentes ressources ou des moyens d'économiser sur les coûts.

Prenez le temps de prendre soin de vous

Le fait de vous rendre disponible 24 heures sur 24, alors que vous occupez déjà un emploi et que vous assumez des responsabilités familiales, vous mènera droit à la catastrophe. Cette situation peut nuire à votre rendement au travail, vous obliger à prendre des jours de congé pour vous reposer, chambarder votre routine... et défoncer votre budget. Si vous vivez en quatrième vitesse, ces suggestions s'adressent à vous.

Demandez de l'aide. Les personnes de la génération sandwich sont souvent réticentes à accepter de l'aide et surtout à en demander. N'hésitez pas à déléguer à votre conjoint, à vos enfants, à vos frères et sœurs ou à des amis des tâches telles que garder les enfants, faire l'épicerie ou prendre des nouvelles de vos parents. Il y a de fortes chances qu'ils n'attendent que l'occasion de pouvoir vous aider. Un de vos frères aime le bricolage? Demandez-lui de faire les petites réparations chez vos parents (ce qui vous évitera de devoir embaucher quelqu'un) ou acceptez l'offre d'une amie qui vous a proposé de garder vos enfants (gratuitement) pendant que vous vous reposez.

Surveillez votre santé. Nourrissez-vous sainement, prenez de bonnes nuits de sommeil, faites de l'exercice de façon régulière et trouvez des moyens d'atténuer votre stress. Pour prendre soin de vos enfants et de vos parents, vous devez absolument veiller d'abord à votre santé. Si vous êtes en bonne santé, le fardeau financier sera plus facile à supporter et vous serez mieux en mesure de gérer les exigences de la vie quotidienne.

Prenez du recul. Il est facile d'être tellement pris par vos obligations quotidiennes que vous oubliez d'apprécier le moment présent. Lorsque les parents vieillissent, chaque jour est précieux; efforcez-vous de jouir du lien qui unit les générations et de la présence des membres de votre famille. Gardez à l'esprit que vos parents pourraient avoir de la difficulté à accepter une aide financière provenant de leurs enfants et efforcez-vous d'être sensible à leurs préoccupations. Au lieu de leur donner de l'argent, trouvez des moyens plus discrets de leur offrir un soutien financier et, à l'occasion des fêtes et des anniversaires, offrez des cadeaux plus pratiques (par exemple, un certificat d'entretien de leur pelouse ou une carte-cadeau à utiliser au supermarché local) ou initiez-les à la facilité et aux avantages de la comparaison de prix en ligne.

Même si la vie d'une personne de la génération sandwich est parfois difficile, les récompenses peuvent être grandes. Malgré les difficultés pouvant se présenter, le temps que vous consacrez aux gens que vous aimez, à vos enfants et aux personnes qui vous ont donné la vie procure des moments inoubliables et

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

possède une valeur inestimable. Pour mieux gérer les pressions qui s'exercent sur vous et apprendre à vivre avec elles, soyez ouvert aux questions de nature délicate, tendez la main aux autres, ayez à votre égard des attentes réalistes et prenez le temps de jouir du moment présent.

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.