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.

Ce qu'il faut savoir pour préparer votre enfant à quitter le nid familial

C'est un peu cliché, mais certains jeunes adultes préfèrent continuer à vivre au domicile familial, profiter de la piscine, manger les bons petits plats mitonnés par maman et reporter d'un an encore leurs responsabilités d'adulte. Accompagner un jeune vers la vie adulte peut être difficile, mais enfant et parents peuvent suivre les conseils ci-dessous afin de paver la voie de l'indépendance.



Tâches ménagères : haussez la barre

Encouragez votre jeune à effectuer des tâches ménagères. Il fait le ménage de sa chambre depuis longtemps? Bravo, mais ça ne suffit pas à le préparer à tout ce qu'il devra faire une fois hors du nid. Faire la lessive, cuisiner des repas sains, accomplir ses tâches à temps… s'il apprend à faire tout cela à la maison, il ne perdra pas ces habitudes lorsqu'il ne vivra plus sous votre toit.

Aidez votre enfant à demeurer organisé

Utiliser un agenda, faire des listes, conserver des habitudes, tout cela peut aider votre ado à demeurer organisé. Ces quelques astuces simples pourraient l'aider à payer ses factures à temps, respecter ses engagements et mener une vie équilibrée.

Enseignez à votre enfant à dépenser judicieusement

Un jeune qui prend l'habitude de faire un budget et de le respecter recevra une précieuse leçon de vie qui manque à bien des adultes. Même un mini-budget pour des dépenses mensuelles comme les dîners à l'école, les vêtements et les divertissements lui enseignera à vivre selon ses moyens. Vous pouvez également offrir à votre ado une carte de crédit liée à votre compte. Établissez des limites et examinez les relevés mensuels avec lui, afin qu'il sache comment utiliser intelligemment sa carte de crédit.

Incitez votre enfant à mener une vie saine

Si vous enseignez à votre jeune des habitudes saines, par exemple une bonne routine d'exercices, une saine alimentation et un repos optimal, il sera en meilleure santé et aura davantage d'énergie. Même de petites habitudes comme manger un fruit plutôt que des croustilles comme collation, ou aller faire une promenade en vélo au lieu de jouer à des jeux vidéo, pourraient avoir des bienfaits considérables plus tard. Ne pas fumer ou consommer trop d'alcool sont également des habitudes qui contribuent à un mode de vie sain.

Montrez à votre enfant qu'il est avantageux de se fixer des objectifs

Qu'ils soient d'ordre financier ou qu'ils touchent la carrière, les objectifs aident les gens à ne pas s'égarer en cours de route. La clairvoyance et la prévoyance sont des qualités dont votre ado aura besoin pour réussir sa vie personnelle et professionnelle.

Apprenez-lui à éviter les relations troubles

Parfois, les enfants qui se mettent constamment dans l'embarras persévèrent dans cette voie une fois adulte. Votre enfant doit apprendre à évaluer soigneusement les gens qui entrent dans sa vie, sinon il risque de tomber dans un groupe de jeunes peu recommandables. Enseignez à votre enfant à éviter ces relations et à confronter ses problèmes. Par exemple, si un colocataire négligent oublie de payer sa part du loyer ou se défile au moment de faire le ménage ou la vaisselle, il est important que votre enfant aborde le sujet tout de suite, sinon la situation perdurera. En abordant le problème de front, il le résoudra immédiatement.

Acceptez qu'un jour, votre enfant tombera amoureux

La plupart des parents conseillent à leur enfant de ne pas se marier avant d'avoir fini ses études et trouvé un emploi stable. Même si c'est parfois difficile, la route est beaucoup moins cahoteuse pour les couples qui attendent d'être en bonne position financière avant de se marier et de fonder une famille. Selon la revue *Psychology Today*, « Dans tous les cas, des fréquentations prolongées évitent souvent les regrets plus tard ».

Favorisez la résilience pour composer avec le stress

Tout le monde doit traverser des moments difficiles, surmonter des obstacles et vivre des situations malheureuses qui peuvent entraîner une détresse émotionnelle. À long terme, il faut apprendre à s'adapter aux situations stressantes et à composer avec ses émotions négatives. Plus tôt vous enseignerez à votre enfant comment réagir positivement à son stress, meilleures seront ses chances de réussir dans la vie.

Le passage à l'âge adulte est une expérience bouleversante sur le plan émotionnel, même pour les parents! Si vous préparez votre enfants à affronter le monde au moyen des outils décrits dans cet article, vous saurez au moins que vous avez fait de votre mieux pour le soutenir et l'aider à mener une vie agréable et enrichissante.

© 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.