Your Employee and Family Assistance Program is a support service that can help you take the first step toward change.

# Gérer le stress d’un déménagement

Nous avons fait l’expérience d’un déménagement au cours de notre vie, et parfois même à plusieurs reprises. Même si la perspective d’un déménagement peut s’avérer enthousiasmante à première vue, elle peut aussi se révéler accablante, et la plupart d’entre nous ont à l’esprit des souvenirs d’un déménagement plus ou moins agréable.

En fait, que nous déménagions à l’autre bout de la rue, du pays ou du monde, un déménagement accapare une grande partie de notre temps et de notre énergie, et il pourrait facilement perturber l’équilibre déjà fragile de notre vie. Le secret de la réussite consiste à bien s’organiser, à ne pas se disperser et à procéder étape par étape. Alors, allons-y!

**Des conseils pratiques**

Abordez le déménagement comme tout autre projet d’envergure. Ouvrez un dossier, dressez la liste des étapes du déménagement et des tâches à accomplir, et cochez-les dès qu’elles sont terminées. Même si votre dossier est sur l’ordinateur, un cartable à feuilles mobiles sera très utile pour conserver des documents importants en lieu sûr, et des feuilles volantes vous permettront de noter les coordonnées des fournisseurs ou des idées pour votre nouvelle maison. Voici des conseils judicieux pour vous aider à démarrer :

**Que déménagez-vous?**

Si ce n’est déjà fait, commencez par faire le tour de votre maison et débarrassez-vous de tout ce que vous n’utilisez plus et qui vous encombre.

- Demandez aux enfants de vous aider. Laissez-le apporter des jouets ou des livres qui ont pour eux une valeur sentimentale, mais ne vous laissez pas convaincre de tout conserver.
- Organisez une vente-débarras ou donnez à un organisme de bienfaisance ou à un comptoir d’articles usagés les vêtements que vous ne portez plus et les électroménagers en surplus.
- Jetez ce que vous ne pouvez vendre ou donner. Souvenez-vous que vous devrez payer pour chaque article que vous déménagez – alors, ne déménagez pas ce dont vous n’avez pas besoin.

**Réservez un déménageur**

Décidez si vous ferez appel à un service de déménagement ou si vous louerez un camion pour effectuer vous-même le déménagement avec l’aide de quelques amis. Vos moyens financiers seront le facteur décisif. Dès que votre décision sera prise :

- Demandez à deux ou trois entreprises de déménagement de vous soumettre un prix. Faites le tour de la maison en compagnie du représentant de chaque entreprise en prenant soin de lui indiquer les articles qui ne seront pas déménagés.
- Renseignez-vous au sujet des articles fragiles et des assurances supplémentaires pouvant être requises.

- Demandez au déménageur quels sont les articles dont il ne se chargera pas. Il s'agit habituellement de meubles fragiles et de grandes dimensions (un piano), d'articles inflammables (une bonbonne de propane) ou d'articles sensibles à la chaleur ou au froid (des plantes d'intérieur, un aquarium).

- Entendez-vous clairement sur les articles que le déménageur emballera et déballera, et sur ceux que vous devrez emballer vous-même.

- Réservez la date et l'heure de votre déménagement auprès d'une entreprise de déménagement ou de location de camions.

- Souvenez-vous que les tarifs sont souvent plus élevés en début et en fin de mois et, autant que possible, évitez de choisir ces périodes.

**Organisez-vous**

Avant de déménager, il serait bon de prévoir ce qui suit :

- Déterminez la façon dont vous déménagerez les articles que le déménageur ne prend pas.

- Confiez vos animaux de compagnie à quelqu'un qui en prendra soin pour la journée ou, tôt le jour du déménagement, emmenez-le dans une pièce tranquille de votre nouvelle maison où ils ne seront pas dérangés.

- Si vous avez de très jeunes enfants, faites-les garder.

- Envoyez vos draperies et vos tapis chez le nettoyeur et demandez qu'ils soient livrés directement à votre nouveau domicile.

- Ne payez pas pour déménager des aliments. Utilisez les aliments de votre congélateur et réduisez vos achats d'épicerie.

- Envoyez des avis de changement d'adresse à vos fournisseurs et à vos amis. Demandez au bureau de poste de réacheminer votre courrier. Faites transférer vos dossiers médicaux et dentaires, ainsi que ceux du vétérinaire.

- Faites des démarches pour que l'adresse de votre permis de conduire soit modifiée à la date de votre déménagement.

**Commencez l'emballage**

Certains déménageurs effectueront l'emballage pour vous; cependant, si vous préférez vous en charger :

- Numérotez chaque boîte sur plusieurs côtés et dressez une liste des numéros et du contenu correspondant.

- Emballez les objets fragiles à l'aide de serviettes, d'articles de literie ou de chandails et, une fois ceux-ci épuisés, utilisez du papier. Tapissez le fond de chaque boîte avec du papier chiffonné.

- Conservez quelques boîtes vides pour les articles emballés à la dernière minute, par exemple, les articles de literie utilisés la nuit précédente, la trousse de toilette, les vêtements de nuit, la bouilloire et la cafetière, les produits de nettoyage, etc.

- Assurez-vous que vos boîtes de dernière minute soient les dernières à être chargées à bord du camion et les premières à être déchargées.

**Le jour du déménagement**

© 2025 Morneau Shepell Ltd. Your program may not include all services described on this website,

Un minimum de préparation réduira de beaucoup le stress du déménagement :

- Une trousse de survie est essentielle. Elle devrait comprendre des articles de toilette, des stylos et du papier, du papier hygiénique, des sacs à ordures, une lampe de poche, des ampoules électriques, du détergent pour le lave-vaisselle, un ouvre-boîte, des tournevis, des vêtements de nuit et du thé ou du café.

- Assurez-vous de décharger en premier les boîtes chargées en dernier, car vous aurez besoin de draps et de serviettes pour votre première nuit, de vêtements de rechange, de produits de nettoyage essentiels, d'un annuaire téléphonique et de tout ce que vous prévoyez devoir utiliser au cours des premiers jours.

- Faites le tour de votre ancienne maison pour vous assurer que vous n'avez rien oublié.

- Rendez-vous à votre nouvelle maison avant l'arrivée des déménageurs.

- Placez une bouteille de vin ou de champagne au réfrigérateur et, après le départ des déménageurs, célébrez!

Un déménagement pourrait s'avérer le changement le plus stressant dans votre vie, car il implique un bouleversement complet des habitudes de vie et le triage de tout ce que nous avons accumulé au fil des ans. Il pourrait aussi représenter une occasion idéale de dresser un bilan de ce qui est important, de faire un grand ménage et de repartir d'un bon pied. Grâce à ces suggestions de planification et d'organisation, votre déménagement devrait s'effectuer avec un minimum de stress.

please refer to your benefit material for more information. For immediate assistance, call 1.844.880.9137.