



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 en coûte d'élever des enfants

Combien en coûte-t-il pour élever un enfant? Cette question fait l'objet de nombreux débats et les estimations vont [de 3 000 \\$ à 10 000 \\$ par année](#). Ces chiffres varient grandement, mais ce qui reste incontesté, c'est qu'élever un enfant de la naissance à 18 ans est une entreprise colossale qui se répercutera sur tous les aspects de votre vie de même que sur vos décisions financières pendant encore longtemps.



Certains des points dont il faut tenir compte quand on élève un enfant sont les coûts associés à la **garde**, à la **nourriture**, à la **santé**, à l'**habillement**, au **divertissement** et à l'**éducation**. Si vous désirez une ventilation détaillée et bien documentée comprenant une estimation de ces dépenses, [ce tableau](#) (en anglais seulement) vous servira de guide pratique pour chaque tranche d'âge.

N'oubliez pas qu'il s'agit d'estimations seulement et que les coûts réels peuvent varier considérablement. Lorsqu'on élève des enfants, on ne veut pas être dépassé ni préoccupé par des facteurs de stress financiers. Voici des conseils qui vous permettront d'alléger le fardeau financier associé à votre rôle de parent et qui vous donneront la marge de manœuvre voulue pour faire ce en quoi vous excellez : être avec votre famille.

Établissez un budget et respectez-le

Voici probablement la chose la plus importante : avoir un budget. Cela vous épargnera bien du stress et de l'angoisse. Si vous êtes une famille de deux parents, travaillez main dans la main avec votre conjoint pour déterminer où et comment dépenser votre argent durement gagné. Il peut s'avérer très utile de [faire appel à un conseiller financier](#), surtout si vous ne vous y connaissez pas beaucoup en matière de budget.

Constituez un fonds d'urgence

Avec ou sans enfants, la vie est souvent remplie de surprises. Vous pourriez avoir des problèmes de santé, votre maison ou votre automobile pourrait nécessiter des réparations ou vous pourriez vous retrouver dans des situations vous obligeant à prendre congé de votre travail. Mettre de l'argent de côté pour faire face aux imprévus vous aidera à ne pas vous endetter.

Privilégiez les produits d'occasion

Quand votre enfant grandit rapidement, acheter des vêtements de seconde main ou accepter des cadeaux en bon état d'autres parents est un choix sensé. Vous pouvez faire beaucoup de choses pour participer à l'économie des biens d'occasion : troc, dons, emprunts et prêts. Se tourner vers des produits usagés permet non seulement de réduire les dépenses, cela est également bénéfique pour l'environnement et aide à tisser des liens avec d'autres parents.

Passez-vous des produits de spécialité

Il existe tout un secteur économique destiné aux parents. On y vend des articles spécialisés répondant à tous les besoins qu'un nouveau parent pourrait avoir. Mais un grand nombre de ces objets – vêtements d'allaitement, sacs à couches, décorations pour chambre d'enfant – peuvent être remplacés par des produits comparables qui ne sont pas faits sur mesure pour des parents ou des enfants.

Enseignez les rudiments des finances à vos enfants

À mesure que vos enfants grandissent, ils commencent à avoir des occasions de gérer eux-mêmes leur argent. En tant que parent, il est important que vous suscitez, voire que vous recherchiez ces occasions. Et cela commence par vous : parlez librement à vos enfants des revenus que vous gagnez et de vos dépenses mensuelles. Faites leur part de votre budget et aidez-les à créer le leur. Insistez pour qu'ils commencent eux-mêmes à gagner de l'argent – même juste peu – et aidez-les à gérer ces revenus. Les bonnes habitudes se prennent tôt!

Maintenir vos finances en ordre peut avoir des [effets positifs sur votre santé mentale](#), en vous permettant d'être un parent équilibré et présent. Si les réalités financières liées à votre rôle de parent vous dépassent, adressez-vous à un conseiller dès aujourd'hui pour lui confier vos préoccupations et vos aspirations. Les finances n'ont pas à être un fardeau; faites en sorte que l'établissement d'un budget et la planification deviennent vos alliés pour une vie équilibrée et saine financièrement.

© 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.