



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.

## Les attentes liées à l'âge : accepter ce que la vie vous apporte

Au cours de votre vie, vous rencontrerez plusieurs jalons importants – certains que vous attendrez avec impatience, d'autres qui vous rebutent. À 13 ans, vous êtes passé de l'enfance à l'adolescence. Lorsque vous avez obtenu votre permis de conduire, l'adolescent que vous étiez s'est senti plus libre et plus responsable. À 20 ans, vous êtes devenu officiellement un adulte et vous avez eu l'impression que vous pouviez enfin vivre votre vie.



Alors que vous passez d'une étape à l'autre de la vie, les jalons de la vie adulte, où vous êtes et ce que vous devriez ressentir, sont moins bien définis. Vous vous êtes probablement fixé une foule d'attentes à l'égard de chaque étape de votre vie. Pour plusieurs, la trentaine est l'âge où ils doivent être mariés et commencer à avoir des enfants. La quarantaine est l'âge auquel vous devriez être au sommet de votre carrière. Et la soixantaine? Vous êtes entouré de petits-enfants, votre relation de couple est stable et votre situation financière vous permet de partir à la retraite. Un jour ou l'autre, la plupart d'entre nous établissent des objectifs pour chaque âge de la vie. Il s'agit d'un moyen de planifier notre vie et de se fixer des buts à réaliser. Cependant, les étapes de la vie ne se présentent pas toujours comme nous l'avions prévu, ce qui pourrait vous occasionner du stress, des déceptions et vous inciter à vous demander « Comment en suis-je arrivé là? »

### Est-ce votre cas?

Vous pensiez qu'à votre âge votre vie serait couronnée de succès, plus heureuse, plus centrée, et que vous seriez plus confiant? Si vous croyez que vos plans sont partis à la dérive, vous n'êtes pas le seul. Nombre de gens réalisent les buts qu'ils se sont fixés au début d'une nouvelle décennie pas exactement comme ils l'avaient espéré. Apprenez à apprécier le moment présent et vos réalisations, tout en vous efforçant de réaliser vos objectifs – quel que soit votre âge.

**Pensez à tout ce que vous avez pour être heureux.** Il y a toujours des choses pour lesquelles vous devez être reconnaissant et que vous n'aviez pas il y a 10, 15 ou 20 ans. Vous venez d'avoir 40 ans. Comment avez-vous changé? Qu'avez-vous appris et de quoi êtes-vous fier? Votre cheminement de carrière n'est peut-être pas ce que vous pensiez qu'il serait, mais vous avez une belle famille et un groupe d'amis sur qui vous pouvez compter. Au lieu de regretter les années perdues, pensez à la sagesse acquise, à votre épanouissement personnel et à toutes les difficultés que vous avez surmontées. Soyez fier de vous et poursuivez votre route.

**Souvenez-vous qu'il n'est jamais trop tard.** Il y aura toujours une raison pour vous empêcher d'aller de l'avant et de réaliser vos désirs. À tout âge, des gens quittent un emploi qui ne leur convient pas, retournent à l'école ou trouvent l'amour. Dans la plupart des cas, il est possible de faire et d'être ce que vous voulez à la condition que vous soyez prêt à sortir de votre zone de confort et à explorer de nouvelles façons de faire. Si vous pensez qu'il est trop tard, il sera trop tard.

**Fixez-vous de nouveaux buts.** Si vous avez l'impression de ne pas avoir réalisé tous les projets que vous aviez dans la vingtaine, regardez vers l'avenir et cessez de vous apitoyer sur des objectifs inachevés qui font partie du passé. Prenez le temps de fixer les nouveaux objectifs pour la trentaine,

mais sans les fonder sur ce que vous aviez l'intention de faire quand vous aviez 15 ans. Dès que vous aurez établi votre liste, priorisez et efforcez-vous de réaliser les plus importants. Si vous voyez trop grand, vous allez droit à l'échec. Lorsque vous réalisez un but, si petit soit-il, prenez le temps de célébrer.

**Si la vie vous apporte des citrons, faites-en une limonade.** Plus jeune, il ne vous serait jamais venu à l'esprit que vous soyez divorcé ou veuf à 60 ans. Même si l'idée d'être seul vous épouvante, pourquoi ne pas accepter la situation et saisir cette occasion de rencontrer des gens et de vous faire de nouveaux amis? Joignez-vous à un groupe de personnes vivant une situation similaire et, si vous vous sentez prêt, aventurez-vous dans le monde de la recherche de l'âme sœur. Vous n'auriez jamais cru être sans emploi à 45 ans? Il est peut-être temps de transformer votre passe-temps en entreprise. En réalité, il existe de nombreux exemples de gens qui ont goûté à la réussite et au bonheur après avoir vécu une période sombre. Surmontez les revers et trouvez le moyen de les transformer en occasions à saisir.

**Prenez plaisir à la vie.** Le seul moyen d'apprendre à vous accepter et à accepter votre situation, quel que soit votre âge, c'est de continuer à vous amuser. Développez vos passe-temps, maintenez des relations solides, essayez quelque chose de nouveau et demeurez actif. Prenez soin de vous – physiquement et émotionnellement; il vous sera plus facile d'avancer en âge.

Au fil des ans, alors que vous franchissez de nouvelles étapes de la vie, vous devrez peut-être rajuster votre poursuite du bonheur. Chaque âge apporte sa sagesse, ses joies et ses peines, ce qui rend votre vie unique et passionnante. Le bonheur a peu à voir avec l'âge et ce que vous devriez être. Le bonheur consiste à apprécier la vie, à célébrer les petites victoires et à jouir du moment présent.

© 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.