



Sexe, drogues et été : parler à vos enfants de leurs responsabilités

Qui ne se souvient pas des vacances d'été au temps de l'école secondaire? Les longues journées passées avec les amis, les soirées devant un feu de camp, et l'enivrant sentiment d'indépendance ressenti en recevant notre première paie. Certains d'entre nous ont également pris leur première cuite, fumé leur premier joint ou eu leur première expérience sexuelle à cette glorieuse époque. Maintenant que vous êtes parent, vous appréhendez peut-être le moment où vos adolescents passeront par là aussi. Éviter le sujet fera plus de mal que de bien, alors nous avons quelques conseils pour vous aider à avoir ces conversations avec vos jeunes.

La communication avant tout! Il n'est jamais trop tôt pour parler de sexualité et de drogues avec vos enfants, pour les tenir bien informés et surtout, en sécurité. La grande conversation sur le sexe entre le père et le fils, et la mère et la fille, c'est chose du passé. Aujourd'hui, les jeunes reçoivent beaucoup d'information – et de désinformation – sur la sexualité, donc il est important d'aborder le sujet rapidement et de continuer à en parler à mesure que vos enfants grandissent. Les aspects abordés peuvent changer : ces temps-ci, le sujet dont il est important de discuter autant avec les garçons que les filles est celui du consentement. Peu importe la manière que vous choisissiez pour aborder ces enjeux, il est important de garder les voies de communication grandes ouvertes.

Oui, c'est normal d'explorer. Chaque famille est différente. Dans certaines, il est absolument interdit de consommer de l'alcool ou d'avoir des relations sexuelles avant le mariage. Dans d'autres, les parents s'attendent à ce que leurs adolescents plus âgés goûtent à l'alcool, aux drogues et à la sexualité. Interdire une chose ne la rendra pas moins susceptible de survenir, donc il est souvent plus judicieux d'encourager la prudence que de forcer l'abstinence.

Puisqu'il est normal d'explorer, il faut mettre l'accent sur la sécurité et la modération. Plutôt que de dire : « Pas d'alcool, pas de drogue! », vous devriez plutôt demander à vos adolescents de remarquer comment ils se sentent lorsqu'ils consomment de l'alcool ou une drogue comme la marijuana, et les inviter à la modération. Dans le cas de la sexualité, plutôt que de leur dire « Pas de sexe! », vous pourriez parler de l'importance d'apprendre à faire confiance à l'autre et d'y aller doucement, puis de se protéger. Dans les deux cas, insistez pour que cette exploration se passe à un endroit sûr et familier, comme à la maison ou chez un ami.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.
1 800 361-5676 ou travailsantevie.com



Établissez des attentes claires. En ce qui concerne **l'alcool et les drogues**, soyez clair et précis quant à vos attentes. Tenez-vous au courant des types de drogues qui circulent dans votre collectivité, parlez des effets de l'alcool à vos adolescents et de l'importance de la modération. Posez des questions et demandez-leur de répondre avec franchise; en échange, soyez honnête à propos des expériences que vous avez vécues dans votre jeunesse. Établissez une confiance mutuelle entre vous et vos jeunes.

Demandez du soutien. Certains enfants refusent de parler de ces sujets sensibles avec leurs parents, alors il pourrait être utile de solliciter l'aide d'un ami de la famille, d'un oncle ou d'une tante, afin de répondre aux questions précises qu'ils pourraient avoir, en toute confidentialité. En tant que parent, maintenez les voies de communication ouvertes, mais en vous adjoignant des personnes avec qui vos adolescents ont déjà une relation de confiance, vous faites en sorte qu'une oreille attentive et de sages paroles sont toujours à leur disposition.

Si vous parlez tôt et souvent à vos enfants, ces conversations ne deviendront jamais lourdes ou maladroitement. L'été devrait être agréable pour vous et vos adolescents, donc n'oubliez pas de poser des questions et d'encourager la communication. Si vous avez besoin d'aide ou soupçonnez un problème de consommation d'alcool ou de drogue, adressez-vous à votre conseiller du PAEF afin d'obtenir le soutien dont vous et votre famille avez besoin.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.
1 800 361-5676 ou travailsantevie.com



Petit test : êtes-vous prêt pour la retraite?

Si vous envisagez de prendre votre retraite d'ici une dizaine d'années, vous devrez réfléchir à des tas de choses. À moins de toucher une rente, vous devrez avoir suffisamment d'argent pour le reste de vos jours. De plus, la retraite peut s'accompagner de solitude, d'ennui, d'un manque de buts à atteindre ou d'un sentiment d'inutilité, à moins que vous ayez déjà fait des plans. Faites ce petit test pour savoir si vous êtes prêt pour la retraite.

1. Avez-vous rencontré un planificateur financier afin de revoir votre stratégie d'épargne-retraite?

- a) Oui
- b) Non

Réponse : si vous avez répondu non, c'est une étape que vous devriez envisager. La retraite est synonyme de changement financier, et vous auriez tout avantage à consulter un professionnel.

2. Quelle part de votre revenu versez-vous à un fonds de retraite?

- a) De 1 à 3 %
- b) De 4 à 6 %
- c) De 8 à 10 %
- d) De 10 à 14 %
- e) 15 % et plus

Réponse : si vous avez répondu d) ou e), vous êtes en bonne position pour la retraite. On suggère de verser au moins 10 % de votre revenu dans un fonds de retraite.

3. Comptez-vous avoir remboursé toutes vos dettes lorsque vous prendrez votre retraite?

- a) Absolument
- b) Probablement
- c) Je ne sais pas
- d) Non

Réponse : lorsque vous partez à la retraite, vos revenus d'emploi cessent, donc on recommande de rembourser ses dettes avant la retraite.

4. Combien prévoyez-vous dépenser à la retraite par rapport à aujourd'hui?

- a) Plus
- b) La même chose
- c) Moins

Réponse : une fois encore, vous ne toucherez plus de revenu d'emploi, donc il est important de réduire vos dépenses à la retraite. Vous devrez probablement modifier votre train de vie, ce qui peut entraîner de gros changements, par exemple acheter une maison plus petite ou voyager moins, ou des petits changements, comme manger à la maison plutôt qu'au restaurant, ou magasiner moins souvent.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 800 361-5676 ou travailsantevie.com



5. À quel point le travail est-il important pour vous?

- a) Mon travail est ma vie, c'est ce qui compte le plus pour moi.
- b) Mon travail est important pour moi, mais je le concilie bien avec ma vie personnelle.
- c) Mon travail me sert à gagner ma vie, ce qui compte le plus pour moi, c'est ma famille, mes amis et mes activités hors du travail.

Réponse : si vous avez répondu a), réfléchissez à ce que vous allez faire de votre retraite puisque le travail occupe une si grande place dans votre vie. Comment vous y prendrez-vous? Que ferez-vous de votre temps?

6. Lequel de ces énoncés décrit le mieux votre vision de la retraite?

- a) J'aimerais continuer à travailler le plus longtemps possible dans ma carrière actuelle.
- b) Je vais me trouver un nouvel emploi ou démarrer une petite entreprise.
- c) Je vais faire du bénévolat ou des travaux communautaires.
- d) Je vais consacrer plus de temps aux activités qui me passionnent.
- e) Ma retraite, ce sera de longues vacances, j'ai bien l'intention de me détendre.

Réponse : si vous avez répondu a) ou e), vous devriez peut-être examiner vos projets de retraite plus attentivement. Si vous continuez à travailler comme vous le faites actuellement, c'est que vous n'êtes peut-être pas prêt pour la retraite. En revanche, si vous pensez que retraite signifie vacances éternelles, vous pourriez ne pas être prêt à composer avec le manque d'occupations, et vous ferez face à l'ennui et au sentiment d'inutilité.

Quels sont vos résultats? Êtes-vous prêt pour la retraite? Idéalement, il serait judicieux de rencontrer un **planificateur financier** afin de parler de vos plans et de vos objectifs, et un conseiller qui pourra vous aider à développer des stratégies d'adaptation en vue des gros changements de vie, comme la retraite.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 800 361-5676 ou travailsantevie.com

