

La vie suit son cours

Réussir la gestion des transitions

Points de vue
et conseils
d'Amy D'Aprix,
spécialiste en
transitions de vie



Vesna et Marshall se préparaient à ce que leur plus jeune enfant quitte la maison lorsque leur aîné leur a demandé s'il pouvait retourner vivre chez eux le temps de terminer ses études supérieures et de trouver un emploi. Le père de Marshall a ensuite fait une crise cardiaque et ce dernier a commencé à aider ses parents à entretenir leur maison. Vesna et Marshall pensaient que les années qui précéderaient leur retraite seraient plus tranquilles. Ils s'attendaient à ce que leurs enfants soient autosuffisants et n'avaient pas prévu le niveau de soutien dont leurs parents auraient besoin. Au moment où ils croyaient que la vie s'apaiserait, elle a plutôt paru changer de manière radicale.

Les transitions font partie de la vie. Certaines d'entre elles sont prévues et bienvenues; comme terminer ses études, commencer un nouveau travail ou se marier. D'autres peuvent nous prendre par surprise et être plus difficiles à gérer, comme prendre soin d'un parent vieillissant ou perdre son emploi. Peu importe les circonstances, toutes les transitions ont des répercussions émotionnelles, pratiques, familiales et financières.

Vesna et Marshall croyaient, comme bon nombre de personnes, que la vie se calmerait éventuellement et qu'ils n'auraient plus à faire face à tant d'agitation. La vérité, c'est que le milieu de la vie et les années qui suivent peuvent comporter plusieurs transitions

de vie, qu'il s'agisse de soutenir vos enfants pendant leur établissement dans leur vie de jeunes adultes ou de composer avec votre retraite. Certaines personnes peuvent aussi faire face à des défis plus ardues, comme des problèmes de santé, la perte d'un emploi, un divorce ou le décès de leur conjoint. Avec tous ces changements, à la fois positifs et négatifs, comment pouvons-nous nous épanouir?

Peu importe les circonstances, toutes les transitions ont des répercussions émotionnelles, pratiques, familiales et financières.

Préparez-vous dans la mesure du possible

Les transitions ne nous prennent pas toutes par surprise. Nous pouvons en réalité nous préparer à bon nombre d'entre elles. Songez par exemple au soin que vous pouvez avoir apporté à la planification de la naissance d'un enfant ou de votre mariage. La retraite est une transition à laquelle les gens tendent davantage à se préparer sur le plan financier, mais sans beaucoup réfléchir à la manière dont ils vont passer leur temps et à la façon dont ils continueront de donner un sens ou une utilité à leur vie. L'adoption d'une approche globale vous aide à faire face aux imprévus et à vous assurer d'avoir étudié la transition sous tous ses angles.

Bien des gens ne pensent pas à communiquer avec leur conseiller financier lorsqu'ils vivent un changement. Pourtant, il pourrait être la personne clé pour vous aider à traverser cette période.

Ne faites pas tout par vous-même

L'une des meilleures façons de nous épanouir pendant un grand événement de la vie est d'avoir accès à un groupe de soutien. Ce groupe devrait être composé de personnes qui peuvent vous offrir un soutien émotionnel et pratique. Il peut s'agir d'amis, de membres de la famille ou de professionnels qualifiés. Le fait de demander le soutien dont vous avez besoin peut faire toute la différence. Par exemple, bien des gens ne pensent pas à communiquer avec leur conseiller financier lorsqu'ils vivent un changement. Pourtant, il pourrait être la personne clé pour vous aider à traverser cette période. Après tout, vous pouvez réduire votre niveau de stress de manière importante en ayant un plan financier adapté à votre vie en évolution.

Questions cruciales pour traverser les transitions

En vous posant les questions suivantes, vous serez en mesure de mieux gérer chacun des quatre aspects des transitions.

Aspects pratiques à prendre en considération :

1. Y a-t-il des mesures concrètes que je peux prendre pour me préparer ou réagir à cette transition? Par exemple : devenir plus organisé en créant une liste de choses à faire.
2. Quels sont les renseignements, les ressources ou les services que je dois explorer afin de me préparer à cette transition? Par exemple, si vous prévoyez qu'une prestation de soins pourrait avoir lieu à l'avenir, il serait utile de connaître à l'avance le soutien qui est offert.

Aspects émotionnels à prendre en considération :

3. Vers qui puis-je me tourner pour obtenir un soutien émotionnel lorsque les choses deviennent difficiles? Conservez les coordonnées de ces personnes à portée de main pour pouvoir y accéder facilement lors de moments éprouvants.

4. Si je n'ai pas l'impression d'avoir suffisamment de soutien émotionnel dans ma vie, comment puis-je développer un tel réseau de soutien? Vous pourriez communiquer avec d'anciens amis avec qui vous avez perdu contact ou forger de nouveaux liens par l'intermédiaire de groupes communautaires, en faisant du bénévolat ou en participant à des rencontres en ligne.

Aspects familiaux à prendre en considération :

5. Ai-je réfléchi à l'incidence que cette transition pourrait avoir sur d'autres membres de ma famille? Par exemple, les enfants peuvent être fortement affectés par un divorce ou la perte d'un parent.
6. Ai-je discuté avec ma famille de l'incidence qu'une transition pourrait avoir sur chacun d'entre nous, sur ce que chacun d'entre nous est prêt à faire et sur la façon dont nous pouvons le mieux nous préparer ensemble? Il n'est pas rare que les membres d'une famille présument un bon nombre de choses sans jamais en vérifier la véracité entre eux. Avoir des conversations ouvertes et honnêtes peut contribuer à prévenir et à résoudre ces problèmes.

Aspects financiers à prendre en considération :

7. Ai-je consulté mon conseiller financier pour élaborer un plan qui me permettra de mieux affronter les transitions futures de la vie?
8. En cas de transition inattendue, ai-je communiqué avec mon conseiller financier pour discuter des répercussions financières encourues et des meilleures façons pour moi de réagir?



Amy S. D'Aprix, maîtrise en travail social et doctorat, Certified Professional Consultant on Aging (CPCA)

Renommée à l'échelle internationale, Amy D'Aprix est une experte des questions de mode de vie liées à la retraite, au vieillissement, à la prestation de soins et à la dynamique familiale. En qualité de spécialiste en transitions de vie, elle aide les clients et leurs conseillers à explorer ces questions pour assurer la réalisation de l'ensemble de leurs objectifs de vie et la réussite de leurs plans financiers.