

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 soins aux aidants naturels

Les parents prennent soin de leurs enfants et, une fois les enfants devenus adultes, les rôles seront inversés. Cependant, le monde change rapidement et la réalité des aidants naturels change aussi. Aujourd'hui, de plus en plus de gens prennent soin à la fois de leurs enfants et de leurs parents, *alors qu'ils travaillent à temps plein*. Parfois, les conjoints ont une vie professionnelle très occupée, ils travaillent de longues heures chaque semaine ou doivent faire de longs trajets.

Dans ce monde en pleine évolution, les traditions et les valeurs culturelles changent, ce qui peut créer des frictions entre les générations. Plusieurs jeunes ont dû trouver leur propre voie, tant au point de vue personnel que professionnel et, souvent, n'ont pas suivi les traces de leurs parents. Par conséquent, il est possible que les attentes et les besoins des plus âgés diffèrent de ceux des aidants naturels. Il est possible que vous ressentiez parfois de la détresse en raison de l'écart entre vos propres attentes et valeurs et ce que vous pouvez réellement accomplir. Cette détresse peut être exacerbée lorsque les traditions et les valeurs culturelles changent et diffèrent d'une génération à l'autre. Les rôles ne sont pas toujours bien définis, et une interdépendance peut s'installer entre les enfants et les parents; par exemple, les grands-parents finissent par élever leurs petits-enfants alors qu'ils dépendent des soins de leurs propres enfants.

Prendre soin de parents ou de membres de la famille âgés ou handicapés requiert du temps, de l'énergie et une compréhension des conditions gériatriques. Cela peut aussi exiger de demeurer en contact avec leur médecin et d'autres professionnels de la santé.

Tout ceci peut avoir des répercussions sur la santé, les relations et la vie professionnelle de l'aidant naturel. De plus, si le conjoint, les frères, les sœurs et les autres membres de la famille ne sont pas disposés ou en mesure d'aider, il est normal que l'aidant naturel se sente dépassé par cette charge.

Si vous prenez soin d'un membre de votre famille âgé ou prévoyez le faire, il est important de développer des habitudes de vie saines et des stratégies d'adaptation. Il importe aussi de comprendre que les difficultés émotionnelles liées au rôle d'aidant naturel sont universelles. Il ne faut pas douter de vos capacités ou de la qualité de vos soins si ce rôle exige beaucoup de vous au point de vue physique ou émotionnel. En fait, votre plus grand défi pourrait être de faire le point sur ce que vous faites, ce que ce rôle vous fait ressentir et pourquoi.

### Prendre soin de l'aidant naturel

Les aidants naturels font souvent passer les besoins des autres avant les leurs. Toutefois, plus ils négligent leur propre bien-être physique et émotionnel, moins ils seront efficaces à gérer les besoins de ceux qu'ils aident, ceux de leurs enfants et leur charge de travail. Ils ne doivent pas retarder leurs propres visites chez le médecin ou chez le dentiste par simple manque de temps.

### Le mieux-être émotionnel

Si vous commencez à prendre soin de vos parents âgés, une nouvelle relation pourrait émerger de cette situation, puisque les rôles sont renversés. Il est possible que les personnes concernées éprouvent une certaine détresse. Vous pourriez ressentir une foule d'émotions, comme la colère, la culpabilité, la tristesse et, éventuellement, une forme d'acceptation. Après tout, il n'est pas facile de voir un parent vieillir et peut-être s'affaiblir. En fait, il est possible que vous commenciez à vivre un deuil si la santé de vos parents périclité.

Le rôle d'aidant naturel peut générer du stress. Il est parfaitement normal que vous ressentiez les émotions et ayez les pensées ci-dessous tout au long du processus :

- de la colère envers la personne aidée, le refus d'accepter que ce membre de votre famille vieillisse inévitablement et irréversiblement, qu'il perde graduellement ses capacités, et ce, malgré sa bonne volonté;
- de la difficulté à accepter que cette personne envisage la vieillesse avec sérénité. Les jeunes adultes trouvent difficile d'accepter que les aînés vivent au jour le jour et cessent de planifier leur vie à long terme;
- de l'anxiété à propos de l'avenir (p. ex., l'éventualité que sa santé puisse encore se détériorer et les soins supplémentaires que vous devrez prodiguer);
- la tristesse ou le sentiment de deuil anticipé;
- de la fatigue, un état léthargique et de l'insomnie;
- un trop-plein d'émotivité (p. ex., s'emporter ou fondre en larmes à propos de contrariétés mineures);
- avoir de la difficulté à se concentrer.

### **Les aidants naturels surchargés sont aussi susceptibles de développer des problèmes de santé**

Plusieurs personnes qui prennent soin de leurs parents âgés et de leurs enfants se voient comme la « génération sandwich ». Ils finissent par dépasser leurs limites et cela peut avoir un effet négatif sur leur santé. Ils ont tendance à souffrir de maladies liées au stress comme des rhumes, des migraines et des problèmes de dos en raison des tensions dans leur corps et d'un système immunitaire affaibli.

### **Des stratégies d'adaptation pour les aidants naturels**

Même si vous remplissez avec joie le rôle d'aidant naturel et que vous vous adaptez à merveille, ces techniques de prévention et de gestion du stress pourraient tout de même vous être bénéfiques :

**Établissez des limites et des priorités.** Afin de répondre aux besoins les plus importants, vous devrez peut-être dire « non », aussi pénible que cela soit, surtout lorsqu'il s'agit d'aider un proche parent âgé. N'oubliez pas qu'il existe une différence entre les besoins et les désirs.

**Soyez patient envers vous-même.** Acceptez que certains jours soient plus difficiles que d'autres.

**N'ayez pas peur d'admettre que vous avez besoin d'aide.** Il y aura beaucoup à apprendre, alors n'hésitez pas à poser des questions à des professionnels de la santé. Utilisez les ressources disponibles.

**Collaborez.** Y a-t-il d'autres personnes qui pourraient prendre part aux soins prodigués au membre de la famille plus âgé? Évaluez ses besoins et collaborez avec d'autres proches aidants pour trouver des ressources et du soutien. Rassemblez des membres de la famille et des amis de l'aîné et parlez des mesures que vous pouvez prendre ensemble pour répondre à ses besoins.

**Gardez les choses en perspective.** Identifiez les activités et les amis les plus bénéfiques en termes de santé et de mieux-être et assurez-vous que certains d'entre eux vous soutiennent à long terme dans votre rôle.

**Pour rester en santé, surveillez votre alimentation et pratiquez des activités physiques.** Nourrissez-vous d'aliments sains, mangez à des heures régulières, buvez beaucoup d'eau et évitez la caféine. Trouvez des moyens d'incorporer l'exercice physique à vos habitudes de vie, par exemple la marche, la danse et le yoga.

**Efforcez-vous de dormir suffisamment.** Votre emploi du temps est très chargé, mais tentez toujours d'obtenir entre six à neuf heures de sommeil pour bien vous reposer et faites une sieste durant la journée lorsque cela est nécessaire. Même si votre conjoint ne participe pas au rôle d'aidant naturel, il pourrait vous laisser dormir plus longtemps ou vous soulager de quelques tâches domestiques.

**Réservez du temps pour vous-même.** Élargissez vos horizons et trouvez-vous un passe-temps. Trouvez des options de soins de relève afin de prendre congé de vos responsabilités d'aidant naturel. Par exemple, pendant que votre mère se fait couper les cheveux, prenez le temps de vous asseoir au soleil ou de lire un livre.

**Chacun son tour! Tirez avantage de l'aide que peuvent apporter les membres de la famille, les amis et les ressources communautaires.** Quelqu'un pourrait vous remplacer pendant quelques heures pour veiller sur le membre de la famille âgé.

**Restez en contact avec d'autres personnes qui sont dans la même situation.** Joignez-vous à un groupe d'entraide ou demandez du soutien personnalisé à un conseiller du programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).

### **Les bienfaits de l'aide naturelle**

Prendre soin d'un être cher peut s'avérer extrêmement exigeant. Le fait de prendre le temps d'établir un ordre des priorités et de veiller sur votre santé vous aide à apprécier les récompenses associées à votre rôle d'aidant naturel.

© 2022 Morneau Shepell Itée. 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.