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.

En finir avec la culpabilité : concilier vos responsabilités familiales

Ressentez-vous de la culpabilité à l'idée que des responsabilités concurrentes vous empêchent de consacrer autant de temps que vous le souhaiteriez à vos enfants ou à un aîné? Vous n'êtes pas le seul. En tant qu'employés, parents ou aidants naturels, nos responsabilités sont souvent plus nombreuses que le temps dont nous disposons.



Comprendre la culpabilité

Quand les enfants en bas âge sont contrariés, nous nous demandons si la faute repose sur un manque de temps de qualité. Les enfants plus âgés expriment souvent leur désir d'obtenir du temps et de l'attention, ce qui confirme nos craintes. Lorsqu'une obligation concurrente nous oblige à manquer à un engagement envers un aîné, la culpabilité revient à la charge. Tentez de reconnaître qu'une grande partie de cette culpabilité provient d'attentes et de normes irréalistes et ne reflète nullement un échec réel à assumer vos responsabilités.

La culpabilité est bénéfique si elle vous incite à trouver des solutions. Après tout, un sentiment de culpabilité signifie que vous prenez la situation à cœur.

Reconnaissez les difficultés auxquelles vous êtes confronté :

- Les conflits entre les besoins des enfants et ceux d'un aîné
- Les conflits découlant de vos responsabilités professionnelles
- Les conflits associés à vos propres besoins au plan du temps et de la détente
- Les conflits à l'égard des besoins de votre conjoint
- La maladie d'un enfant, d'un aîné ou d'un aidant naturel peut générer une situation pressante sur le plan des soins ou des services de garde
- Les rendez-vous à l'école et chez le médecin sont inévitablement prévus pendant vos heures de travail
- Vos problèmes de santé et de stress
- Les coûts associés aux personnes supplémentaires qui prodiguent des soins
- Les sentiments d'isolement et d'impuissance lorsque des problèmes surgissent
- Les questions d'ordre juridique et d'éthique concernant les soins à un aîné – la procuration, la prise de décision au nom d'autrui, etc.

Élaborer des stratégies d'adaptation

Afin de mieux gérer la situation, demandez-vous ce que vous pouvez faire pour l'améliorer. Soyez réaliste; si vous travaillez, acceptez le fait que vous occupez un emploi et que vous jouez aussi le rôle d'aidant naturel. Ménagez-vous. Fixez-vous des limites et reconnaissez que vous ne pouvez tout faire.

Si vous n'êtes pas en mesure de passer avec vos enfants ou l'aîné autant de temps que vous aimeriez, apprenez à vous défaire de la culpabilité et revoyez vos attentes.

Ne soyez pas trop dur à votre égard. Si vous avez l'impression d'avoir laissé tomber votre famille ou d'avoir pris une mauvaise décision, considérez cela comme une occasion d'apprendre. Souvenez-vous qu'il n'existe pas de parent ou de membre de la famille parfait.

Vous organiser

Voici des suggestions qui vous aideront à demeurer sur la bonne voie, à assumer votre rôle et vos responsabilités, et à préserver votre santé mentale :

- Établissez vos priorités et fixez-vous des buts réalistes
- Établissez un calendrier familial de tous les rendez-vous et activités des membres de la famille
- Conservez un dossier des rendez-vous chez le médecin et des médicaments de l'aîné
- Même s'il vous faut payer, demandez de l'aide pour effectuer les tâches ménagères, le nettoyage de la maison, tondre le gazon et faire les courses
- Ayez toujours une personne qui pourrait prodiguer des soins à votre place si vous êtes malade
- Suivez l'exemple de ceux qui vivent une situation similaire; joignez-vous à un groupe d'entraide pour aidants naturels
- Essayez de consacrer du temps à un passe-temps ou à votre sport préféré, ne serait-ce qu'une heure ou deux par semaine
- Entretenez des amitiés; rencontrez un ami au moins une fois par semaine

Même si vous êtes complètement pris par les rôles et les responsabilités qui incombent à un parent et à un aidant naturel, il existe des techniques permettant de mieux gérer la situation. Malgré tout, assurez-vous de créer du temps pour prendre soin de vous. Et surtout, ne craignez pas de demander de l'aide à votre famille et à vos amis.

© 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.