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.

Cultiver la patience avec vos parents âgés



Voir ses parents vieillir n'est pas facile. Autrefois capable de vous transporter sur ses épaules, votre père a maintenant de la difficulté à marcher et votre mère, qui tenait l'agenda de tout un chacun, oublie maintenant ses rendez-vous chez le médecin. Les personnes sur qui vous avez compté pendant de nombreuses années dépendent maintenant de vous. Et leur résistance, leur déni, leurs critiques, voire leurs accès de colère, peuvent compliquer encore plus les choses. C'est pourquoi il est parfois difficile pour vous de ne pas ressentir de frustration, d'irritation et d'impatience à l'endroit des gens que vous aimez le plus.

Développer sa patience

On dit que la patience est le compagnon de la sagesse. Comment acquérir la sagesse nécessaire pour être des aidants naturels calmes et compatissants?

Commencez par reconnaître vos propres peurs et angoisses. Être témoin du déclin physique et cognitif de ses parents peut être déchirant. Cela fait ressortir votre propre mortalité et vos propres craintes quant à l'avenir. Demandez-vous si c'est le comportement de vos parents ou votre propre tristesse ou anxiété qui vous porte à devenir impatient.

Ensuite, tentez de cerner ce qui déclenche votre impatience. Cela n'est pas toujours facile, car l'impatience semble souvent surgir de nulle part. Tenez un journal pendant quelques semaines : toutes les fois que vous vous sentez submergé, frustré ou irrité, notez ce qui se passe dans votre vie. Vous constaterez rapidement quels sont les événements et les situations qui vous causent de la frustration ou de l'exaspération, et connaître vos déclencheurs vous aidera à les prévenir.

Finalement, essayez de voir les choses du point de vue de vos parents. Ils ressentent eux aussi de la colère en raison de la diminution de leurs forces, de la frustration par rapport à leurs limites, de l'anxiété devant la perte de leur autonomie et de la peur à l'égard de la mort. Vous pourriez être frustré par l'incapacité de votre mère à se rappeler certaines choses, mais sachez qu'elle l'est tout autant que vous. Prendre soin de quelqu'un est difficile, mais vieillir l'est aussi.

Faire preuve de patience

Peu importe la profondeur de votre amour pour elle, s'occuper d'une personne risque de mettre votre patience à l'épreuve, surtout lorsque vous devez aussi assumer d'exigeantes responsabilités personnelles et professionnelles. Manifester de l'irritation ou de la colère devant vos parents peut les insécuriser et les pousser à se mettre sur la défensive ou à se replier sur eux-mêmes. Optez plutôt pour l'une des stratégies ci-après.

- **Ralentissez et respirez!** Essayez de ne pas insister pour que les choses se fassent *maintenant*. Même si votre emploi du temps est chargé, certaines choses ne doivent pas être faites trop vite. Lorsque vous devenez irrité ou en colère, faites une pause et prenez trois respirations profondes avant de réagir. Inspirez jusqu'à ce que vous ayez rempli entièrement votre poitrine et votre abdomen, puis expirez lentement et complètement. La respiration en profondeur est une méthode éprouvée pour calmer la nervosité. Si vous vous sentez soudain extrêmement frustré, retirez-vous

quelques minutes, allez à la salle de bain, prenez un verre d'eau froide et lavez-vous le visage. Vous éloigner physiquement pendant un moment vous aidera à maîtriser vos émotions.
- **Souriez.** Faites semblant si cela est nécessaire, car il est difficile de rester fâché lorsqu'on sourit. Cela pourra également aider votre parent à se sentir mieux.
- **Cessez d'essayer d'être parfait.** Se fixer des attentes irréalistes ne fait qu'occasionner plus de stress, de frustration et de culpabilité. La frustration est souvent provoquée par le fait d'essayer de maîtriser des circonstances incontrôlables. Sachez faire la différence entre *ce que vous pouvez et ne pouvez pas changer ou maîtriser, et n'oubliez pas que vous êtes humain et que vous commettrez des erreurs.* Soyez aussi gentil envers vous-même que vous l'êtes avec les autres.
- **Cultivez la gratitude.** Peu importe le degré de frustration que vous pourriez ressentir, il y a toujours des choses qui peuvent vous inspirer de la reconnaissance. Par exemple, au lieu d'être ennuyé par les questions répétitives d'un parent souffrant de démence, soyez reconnaissant de cette occasion d'apprendre à faire preuve de patience, de débrouillardise, de tolérance, d'empathie, de courage et d'indulgence.
- **Trouvez des manières d'exprimer vos sentiments.** Les aidants ont eux aussi besoin de soutien. Parlez à des amis et à des membres de votre famille, joignez-vous à un groupe de soutien pour les aidants naturels (en ligne ou en personne) et si vous vous sentez dépassé, consultez un professionnel. Pour obtenir de l'information, des ressources offertes dans votre région ou des services de counseling locaux, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille.

S'occuper d'un parent âgé peut être très enrichissant, mais également épuisant sur les plans émotionnel et physique. Prendre soin de vous-même est probablement la chose la plus importante que vous pouvez faire en tant qu'aidant. Dormez suffisamment, mangez sainement, faites de l'exercice et trouvez le temps de vous amuser. Soyez le plus prêt possible à profiter des bons moments.

© 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.