

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.

Concilier le travail et le rôle d’aidant naturel

Nombreux sont ceux qui, du jour au lendemain, se retrouvent aidants naturels d’un parent âgé qui se blesse ou qui tombe malade. Il n’est donc pas surprenant que tant de gens manquent de préparation pour ce nouveau rôle et ne connaissent pas les services offerts, les coûts à prévoir ni la nature exacte de la tâche qui les attend. En raison du caractère imprévu de la situation et de sa complexité souvent grandissante, il peut s’avérer plus éprouvant de prendre soin de personnes âgées que d’élever des enfants.

Les enjeux et les récompenses

Pourvoir aux besoins d’un parent âgé peut être physiquement et émotionnellement épuisant. Il se pourrait que vous deviez vous occuper non seulement des tâches quotidiennes comme l’épicerie, la préparation des repas et l’entretien ménager, mais aussi aider le parent âgé à prendre son bain, ses médicaments, etc. Cette responsabilité implique également lui offrir un soutien moral qu’à l’occasion, vous recevrez vous-même. En effet, vous verrez vos efforts récompensés par les conversations, les rires, le partage et la qualité du temps que vous passez ensemble.

Compte tenu des difficultés et des satisfactions associées à cette tâche, le rôle d’aidant naturel doit être mis en perspective. Il faut de la planification et de la discipline pour bien équilibrer ce rôle, vos autres responsabilités, le temps que vous vous réservez et celui que vous consacrez à vos loisirs.

Quelques conseils pour concilier les rôles

- **Définissez votre rôle d’aidant naturel et tentez de mieux le comprendre.** Posez-vous des questions, par exemple : en quoi mon rôle consiste-t-il exactement? Combien de temps vais-je devoir y consacrer? Où puis-je obtenir de l’aide?
- **Préparez-vous à ce nouveau rôle :** renseignez-vous sur l’état de santé de votre parent afin de savoir à quoi vous attendre, maintenant et plus tard.
- **Dressez un plan pour obtenir l’aide qu’il vous faut.** Avez-vous besoin de quelqu’un pour vous aider à faire le ménage? Devriez-vous prendre des dispositions pour la garde de jour? Quelqu’un d’autre pourrait-il accompagner votre parent chez le médecin?
- **Déterminez le niveau de soins requis :** votre parent a-t-il besoin d’une infirmière, d’une personne de compagnie ou d’une auxiliaire familiale? Décidez ensuite qui est le mieux placé pour offrir cette aide.
- **Évaluez les coûts.** N'oubliez pas de vérifier si les assurances de votre parent couvrent certains de ces services.
- **Cherchez de l’aide et acceptez-la.** À la maison, demandez à vos enfants ou à votre conjoint de venir à la rescousse. Au travail, demandez de l’aide afin de concilier vos horaires ou vos priorités. Demandez à des parents, à des amis ou à des voisins de vous donner un coup de main.
- S’il y a lieu, **demandez à votre parent âgé d’aider à faire les choses qui doivent être faites.** S’ils s’en sentent capables (et seulement s’ils sont vraiment en état de le faire), aimeraient-ils s’occuper des jeunes enfants ou préparer certains repas?
- **Prenez soin de vous.** Essayez de dormir suffisamment; surveillez votre alimentation et faites de l’exercice régulièrement.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

Composer avec le stress

S’occuper d’un parent âgé tout en assumant les autres responsabilités familiales et celles liées au travail peut se révéler épuisant, tant sur le plan émotionnel que physique. Les répercussions de ces multiples obligations peuvent comprendre une modification de votre emploi du temps, l’annulation ou le report des projets de vacances, une réduction du temps consacré à des activités sociales, un changement d’emploi et même l’intention de quitter son travail; de plus, il pourrait en résulter une détérioration de la santé de la personne. Près du quart des aidants naturels font état de problèmes de santé et de changements dans leurs habitudes de sommeil. Voilà pourquoi il est important de s’assurer de prendre également soin de sa propre santé et de son bien-être émotionnel.

Des stratégies d’adaptation

- **Accordez-vous une pause!** Réservez-vous du temps pour vous détendre. Si nécessaire, utilisez les services communautaires pour vous libérer.
- **Demandez un soutien émotionnel.** Parlez à vos amis, aux membres de votre famille, ou joignez-vous à un groupe d'entraide pour les aidants naturels.
- **Établissez des limites.** Déterminez ce que vous êtes en mesure de faire et assurez-vous d’éviter l'épuisement.

Les services de soutien

Il existe quantité de services de soutien susceptibles de soulager l’aidant naturel, entre autres :

- les services de soins à domicile
- les services de transport
- les centres de soins de jour pour adultes
- les popotes roulantes
- les services communautaires de relève et de soutien
- les services de jour – services communautaires, activités de loisirs
- les services de soins infirmiers

Même si vous êtes heureux de venir en aide à un parent, vous pourriez vous sentir coincé entre les exigences de votre travail, vos responsabilités familiales et votre capacité de dispenser les soins que requiert cette personne. Vous n'êtes pas le seul dans cette situation. Parce que les gens vivent plus longtemps, la population vieillissante augmente sans cesse; or, parallèlement, les ressources sur le plan social et sur le plan de la santé diminuent. Cela se traduit par un nombre sans cesse croissant d’enfants adultes qui veillent au bien-être de leurs parents âgés. Prenez bonne note des ressources à votre disposition et, quelles que soient vos responsabilités, n’oubliez pas de vous occuper de vous.
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.