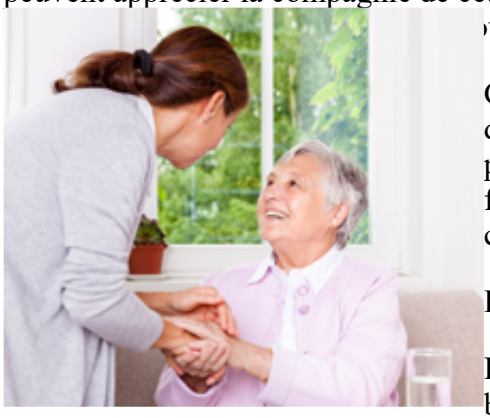
Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Lorsqu’un parent âgé emménage : faciliter la transition

Prendre un parent âgé chez soi présente de nombreux avantages pour tous. L’enfant adulte et sa famille peuvent apprécier la compagnie de cette personne et tirer profit de sa sagesse et de son expérience. Cette



u à l’enfant adulte un soutien et une présence humaine.

Cependant, cette décision peut modifier de façon radicale le mode de vie du parent et de toute la famille de l'enfant adulte. C'est pourquoi il est important de comprendre les répercussions financières, juridiques et relationnelles que cette décision aura sur chacune des personnes en cause.

Établir certaines règles de base

Lorsque toutes les personnes en cause auront reconnu que c'est une bonne idée, il est préférable d’établir certaines lignes de conduite afin d’assurer une transition sans heurt.

L’aspect financier. Expliquez clairement les obligations financières des deux parties. Si votre parent apporte une contribution financière, assurez-vous de dresser une liste indiquant le montant du loyer, les dépenses de nourriture (si vous partagez des repas) et les autres dépenses familiales que vous pourriez partager (par exemple le câble, l'électricité, le téléphone, le chauffage, etc.). Tenez compte aussi des rénovations et des adaptations. Un document écrit évitera tout risque de malentendu avec votre parent ou vos frères et sœurs.

L’aspect juridique. Pensez à faire rédiger un document notarié ou juridique, selon le cas. Lorsque les enfants et les parents deviennent copropriétaires, que l’un demande un loyer à l’autre ou que les deux partagent les frais de subsistance, il est peut-être préférable de le consigner par écrit de façon officielle. C'est aussi une très bonne occasion pour votre parent de signer une procuration qui donnera pleins pouvoirs à un tiers en cas d’incapacité mentale ou physique.

L’aspect émotionnel et relationnel.Même si vous êtes impatients de passer plus de temps ensemble, il s’agit d’une adaptation importante, autant pour la famille (vos enfants et votre conjoint) que pour votre parent. Que ce dernier vive dans un appartement séparé dans votre maison ou qu’il partage votre espace vital, cette nouvelle présence modifiera votre relation.

Les rôles changent

Non seulement devra-t-il se résoudre à quitter sa maison, mais, de plus, les deux parties devront composer avec les problèmes d’intimité et les rôles changeants. Par exemple, votre parent pourrait avoir été la personne dominante chez lui et il se rend soudainement compte que ce n’est plus le cas maintenant. D’autre part, votre famille et vous pourriez avoir de la difficulté à accepter ses conseils ou son implication dans vos affaires de famille.

Un conflit peut aussi surgir lorsqu’un enfant adulte outrepasse son rôle d’aidant naturel et commence à traiter son parent comme un enfant. Il est important de se rappeler que même si ses capacités physiques et mentales ne sont plus ce qu’elles étaient, il doit être traité avec respect et dignité. La communication

ouverte est la clé qui assurera la réussite de cette nouvelle relation. Avant que votre parent emménage chez vous, ayez une conversation franche et sincère sur les difficultés auxquelles vous serez confrontés.

Rendre votre maison sécuritaire pour un aîné

Que votre parent ait un logement séparé dans votre maison ou qu'il partage votre espace vital, il y a un certain nombre de choses que vous pouvez faire pour assurer la sûreté de son environnement :

- Tous les escaliers (à l'intérieur et à l'extérieur de la maison) devraient être munis des deux côtés de mains courantes.
- Posez une barre d'appui dans la cabine de douche, dans la baignoire et près de la toilette.
- Assurez-vous que les entrées sont bien éclairées.
- Toutes les carpettes devraient être munies d'un enduit antidérapant.
- Placez une liste des numéros d'urgence près de chaque appareil téléphonique.
- Assurez-vous qu'il y a un détecteur de fumée fonctionnel dans la chambre ou le logement de votre parent.
- S'il se déplace en fauteuil roulant, vous devrez avoir un plan incliné près de tous les escaliers menant à la maison. Vous pourriez aussi devoir élargir toutes les entrées de porte et procéder à d'autres adaptations qui lui permettront de circuler.

Assurer son intimité et son confort

Le fait de quitter sa propre maison l'affectera énormément. Cependant, en lui procurant un espace aussi confortable, pratique et privé que possible, vous l'aiderez à se sentir chez lui. Dans son logement ou sa chambre, il devrait y avoir un téléviseur, un téléphone, une salle de bains séparée (si possible) et peut-être même un petit réfrigérateur. De plus, cette pièce doit être ensoleillée, bien éclairée et libre de tout cordon électrique pouvant représenter un obstacle à la circulation.

Aider votre parent à se sentir comme un membre de la famille et de la collectivité

Même si votre parent vous visitait régulièrement ou était activement engagé dans votre vie de famille, son adaptation à son nouveau rôle exigera de nombreux ajustements de part et d'autre. Il est important qu'il se sente utile et qu'il ait un rôle spécifique dans votre famille.

Il pourrait être l'expert en jardinage, en pâtisserie, en couture, ou encore, il pourrait simplement aider aux tâches ménagères (si possible). De votre côté, afin de réduire les tensions causées par des conseils non désirés, vous devriez préciser clairement ce que son rôle auprès de vos enfants pourrait et devrait être.

Le fait de se sentir à l'aise et chez lui dans son nouvel environnement l'aidera à s'adapter à votre maison. Voici des suggestions en ce sens :

- **Les opérations bancaires.** Amenez votre parent à une succursale bancaire de votre voisinage, afin qu'il puisse rencontrer le directeur et y faire transférer son compte, s'il y a lieu.
- **Les achats.** Amenez-le à l'épicerie, au dépanneur, à la boucherie, etc.
- **La vie spirituelle.** Selon ses croyances, amenez-le au lieu du culte le plus près de chez vous et renseignez-vous sur ce qui est offert, comment participer, etc.

© 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.

- **Les centres pour les personnes âgées et les groupes de l'âge d'or.** Aidez votre parent à découvrir ces groupes, qui peuvent tenir leurs réunions dans une église, un centre récréatif, etc. Ils organisent des déjeuners, des sessions d'exercice et des cours d'artisanat, des séances de cinéma ou des soirées de bingo, ainsi que d'autres activités toutes axées sur les aînés.

- **Les soins médicaux.** Prenez rendez-vous avec un nouveau médecin et un nouveau dentiste pour votre parent.

- **Les voisins.** Présentez votre parent à vos voisins.

Aider votre famille à s'adapter

De nombreuses personnes et leur famille tirent énormément de plaisir et d'avantages à la présence chez eux d'un parent âgé. Cependant, il existe aussi des difficultés auxquelles vous serez confronté. En voici quelques-unes :

- Que pensent votre conjoint et vos enfants de la cohabitation avec un parent âgé?

- Pensent-ils que vous aurez bientôt beaucoup moins de temps à leur accorder?

- Consentent-ils à ajuster leur style de vie et leur comportement? Par exemple, seront-ils conscients que cet aîné aura besoin, entre autres, d'intimité et de calme?

La cohabitation avec un parent âgé exige certains ajustements. Vous aurez peut-être plus de travail, moins de temps pour vous et votre famille et la dynamique familiale pourrait changer.

- Efforcez-vous de vous réserver du temps de façon régulière.

- Prenez soin de votre relation de couple et de celle que vous avez avec vos enfants. Consacrez-leur du temps, même si cela vous oblige à embaucher une aide ménagère ou une infirmière.

- Demandez de l'aide et acceptez-la.

- Utilisez les services communautaires qui offrent de l'aide et du soutien.

- Soyez ouvert et honnête dans vos communications avec votre parent âgé.

Vivre avec une personne âgée apporte son lot de difficultés et de bons moments. En préparant votre maison et votre famille à ce changement de vie et en étant conscient des problèmes pouvant se présenter, vous assurez la réussite de cette transition. Alors que toutes les parties en cause s'habituent à cette nouvelle situation, si vous réussissez à établir une culture de communication claire et ouverte entre tous les membres de la famille, vous en tirerez de nombreux avantages et vous surmonterez plus facilement les difficultés.

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.