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.

Accueillir chez soi un parent âgé : les avantages et les inconvénients

Nombre d'aidants naturels admettent qu'accueillir chez eux ou non un parent âgé a été l'une des décisions les plus difficiles à prendre. Il ne fait pas de doute qu'il s'agit là d'une décision qui aura des répercussions sur la vie de toutes les personnes en cause.



La planification, un élément décisif d'une cohabitation harmonieuse, devrait être entamée bien avant la prise de décision.

Prendre la bonne décision. Il est important de faire preuve de réalisme à l'égard de votre relation actuelle avec votre parent âgé. Certaines personnes n'arrivent tout simplement pas à s'entendre et il est préférable de se l'avouer avant de planifier quoi que ce soit. De plus, vous devriez parler des attentes de chacun et vous assurer que votre parent et les membres de votre famille discutent honnêtement. À ce stade, vous devriez aussi réfléchir aux aspects d'ordre pratique, notamment le soutien extérieur dont vous disposez.

Parler de vos attentes. Parlez avec votre parent âgé des raisons qui font qu'il ou elle veut vivre avec vous et des préoccupations de chacun. Faites preuve d'honnêteté et de réalisme à l'égard des mesures à prendre lorsque vous abordez ces préoccupations. Assurez-vous que vos attentes sont compatibles. Peut-être espérez-vous une gardienne qui sera toujours disponible, mais ce n'est pas nécessairement ce qu'avait prévu votre parent. Dans le même ordre d'idées, il se pourrait que celui-ci s'attende à participer aux activités familiales, ce qui n'est pas toujours pratique ou souhaitable.

Ne pas déranger. Parlez de la nécessité pour chacun de maintenir son intimité. Jusqu'où ces besoins vont-ils et à quel point sont-ils réalisables? Il est aussi important de parler avec vos enfants et votre conjoint ou votre conjointe des attentes et des préoccupations de chacun. Tous sont-ils prêts à accepter les changements nécessaires? Est-il possible de surmonter les difficultés?

Les considérations d'ordre pratique. Réfléchissez à tous les soins dont votre parent a besoin et à ce que vous pouvez faire pour lui, et ce, de façon réaliste. Vérifiez si les services communautaires peuvent offrir des soins supplémentaires si nécessaire. Réunissez-vous avec les membres de la famille éloignée afin de voir ce qu'ils peuvent offrir comme soutien et ce qu'ils sont prêts à faire pour aider.

- Pensez aux adaptations que vous devrez apporter à votre domicile afin qu'il corresponde aux exigences en matière de sécurité et de mobilité. Un ergothérapeute communautaire pourrait vous aider à évaluer la situation.

- Vérifiez où se trouvent les amis et les fournisseurs de soins de santé de votre parent âgé, car sa vie sociale sera toujours importante pour lui. Avez-vous pensé à l'aspect pratique? Existe-t-il des moyens de transport?

- Parlez aussi de ce que vous devrez faire si ces arrangements ne fonctionnent pas. Soyez réaliste au sujet de cette possibilité et entendez-vous sur d'éventuelles options de logement.

Les changements d'ordre financier. Les dépenses du foyer pourraient augmenter. Dans ce cas, votre parent sera-t-il en mesure d'apporter une contribution financière? Sinon, vous est-il possible d'obtenir une compensation financière pour les adaptations apportées à votre maison? Des membres de la famille pourront contribuer à partager les coûts? Ce changement aura-t-il des répercussions sur votre carrière? Un horaire variable pourrait-il réduire vos revenus?

Faites l'essai d'un séjour. Si cela est possible, un séjour temporaire vous permettra d'évaluer si vous pouvez vivre avec votre parent de façon permanente. Organisez un séjour qui ne dépasse pas deux mois et mettez à l'essai de nouvelles routines et de nouveaux arrangements. Par la suite, voyez ensemble s'il y a moyen de vous entendre ou s'il serait préférable d'opter pour d'autres conditions de logement.

Réussir votre vie en commun. Si vous respectez toutes ces suggestions en matière de planification, vous serez en mesure de partir d'un bon pied et vous pourriez constater que l'arrivée de votre parent âgé enrichit votre vie familiale. Bien sûr, des problèmes se présenteront au fil du temps, comme cela se produit dans d'autres conditions de logement; mais il est probable que la préparation et les attentes réalistes amortiront le choc.

D'autres suggestions :

- Même avec les meilleures intentions au monde, les premières semaines s'avéreront sans aucun doute un peu difficiles pour tous. Attendez-vous à rencontrer quelques problèmes, mais abordez-les sans délai et avec franchise.

- Établissez rapidement de nouvelles routines. La structure aidera toutes les personnes concernées par ces changements à se sentir à l'aise dans les nouvelles conditions de vie.

- Faites participer tous les membres de la famille au déménagement de votre parent âgé. Encouragez les enfants à collaborer aux préparatifs et au déménagement comme tel.

- Aidez votre parent à aménager sa chambre afin qu'il s'y sente bien. Si possible, donnez-lui la possibilité d'apporter des meubles ou des éléments de décoration auxquels il tient.

- Encouragez votre parent âgé à maintenir une vie sociale et à vivre de façon autonome.

- Chaque semaine, consacrez du temps à votre famille sans votre parent âgé. Encouragez vos enfants à parler ouvertement de leurs préoccupations et de leurs difficultés.

- Assurez-vous que votre parent âgé maintienne un contact régulier avec ses fournisseurs de soins de santé. Ces ressources auront pour vous une valeur inestimable et vous serez assuré que les besoins physiques et émotionnels de votre parent sont satisfaits.

Bien que le processus de cohabitation puisse être difficile, s'il fonctionne, la présence d'un parent âgé pourrait se révéler bénéfique pour tous. L'enfant adulte et sa famille auront l'occasion de passer avec lui de bons moments et la situation permettra à chacun d'obtenir le soutien et la présence dont ils ont besoin. Cependant, ces arrangements ne conviennent pas à tous. En effectuant votre planification, soyez réalistes à l'égard de vos attentes et parlez-en franchement. Votre parent âgé, votre famille et vous pourrez alors décider si la cohabitation vous convient.

© 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.