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.

Savoir aider les parents âgés

Souvent, en tant qu'enfants adultes, nous nous inquiétons et nous sentons sans ressources au moment où nous prenons conscience des changements qui s'opèrent chez nos parents âgés. Ces inquiétudes peuvent être provoquées par la prise de conscience du fait que leur maison n'est pas aussi propre qu'avant, que le gazon n'a pas été tondu ou que le réfrigérateur est pratiquement vide. Nous nous inquiétons alors de leur santé ou de leur aptitude à penser clairement.



Au moment où nous nous posons des questions sur la capacité de nos parents à prendre soin d'eux, nous constatons que le rôle parent-enfant commence à s'inverser. Il se pourrait que nous devions subitement les aider non seulement à faire l'épicerie ou à tondre le gazon, mais aussi à prendre soin d'eux tous les jours. Voici quelques stratégies qui pourraient vous aider, vous ou un autre membre de votre famille, à assumer le rôle d'aidant naturel :

Des stratégies

Au moment de venir en aide à vos parents, il est primordial de vous assurer de ne pas menacer ou détruisez leur sentiment d'indépendance. N'oubliez pas qu'il leur revient de choisir d'accepter ou de refuser votre aide.

- Ne fondez pas vos présomptions sur vos observations. Vous avez peut-être l'impression que la maison de vos parents n'est pas aussi propre qu'elle devrait l'être, mais il se pourrait qu'ils soient pris par d'autres activités.

- Parlez-leur de tout ce qui vous inquiète au sujet de leur aptitude à prendre soin d'eux ou à s'occuper de leur domicile.

- Demandez-leur s'ils ont du mal à effectuer certaines tâches. Si faire le ménage ne constitue pas un problème, vos parents pourraient éprouver de la difficulté à effectuer des tâches plus exigeantes physiquement, par exemple, déneiger ou frotter le plancher.

- Si vos parents vous assurent que vous vous en faites pour rien, soyez quand même vigilant, mais sans vous imposer.

- Entretenez une communication franche – parlez avec vos parents à chaque changement de saison. S'ils se sentent bien pendant l'été, il y a de fortes chances qu'ils aient besoin d'aide pour faire leurs courses dès la première neige. À l'inverse, il se pourrait que vos parents se débrouillent bien en hiver, mais qu'ils aient besoin d'aide pour entretenir le terrain en été.

Présentez des suggestions

- Si vous croyez que vos parents ont besoin d'aide, offrez des idées positives en ce sens. Mentionnez-leur, par exemple, qu'il existe des organismes qui apportent du soutien aux aînés en effectuant des tâches ménagères et des travaux d'entretien comme le déneigement ou la tonte du gazon. De plus, nombre de ces organismes offrent aux personnes dont les revenus sont modestes des services à peu de frais.

- Si vos parents reconnaissent avoir des difficultés et que vous ne pouvez leur venir en aide, parlez avec eux et trouvez des solutions ensemble. Leur dignité sera ainsi préservée.

- Demandez-leur s'ils connaissent dans le voisinage des étudiants qui seraient disposés à prendre en charge la tonte du gazon et le déneigement.

- Prenez exemple de vos parents – essayez de les laisser exercer un contrôle sur leur vie, pourvu que leur sécurité et leur santé ne soient pas menacées.

Quand un parent refuse votre aide

- Attendez-vous à vous heurter à une certaine résistance de leur part et essayez de comprendre leur réticence à accepter votre aide. Toute perte d'indépendance est difficile à accepter et une offre d'aide signale la perte de cette indépendance.

- Souvenez-vous qu'avec l'âge, la capacité de faire des choix prend de l'importance. La perte de cette capacité pourrait avoir de fortes répercussions sur le sentiment de bien-être d'un aîné.

- Reconnaissez que vos parents sont libres d'accepter ou de refuser de l'aide. Il existe cependant des exceptions, par exemple, si vous doutez que vos parents âgés soient en mesure de prendre des décisions en raison d'une maladie telle que la démence ou une autre déficience cognitive, vous devrez alors prendre des décisions pour eux.

Accepter le rôle d'aidant naturel entraîne de nombreux changements, tant pour vous que pour vos parents. Si vous avez l'impression d'être écrasé par vos nouvelles responsabilités, consultez un professionnel compétent dans ce domaine afin d'obtenir des conseils, de l'encadrement et du soutien. En plus d'assurer que vos parents obtiennent l'aide dont ils ont besoin, il vous aidera à maintenir une relation saine et affectueuse avec eux.

© 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.