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.

Coincée en plein centre : la génération sandwich

Si vous vous sentez coincé entre deux générations, vous n'êtes pas seul. La double responsabilité de prendre soin des enfants et des parents âgés, tout en étant extrêmement enrichissante, peut aussi laisser la génération médiane stressée, angoissée et épuisée. Si apporter un soutien physique et émotionnel aux deux générations relève du défi, trouver du temps pour soi est deux fois plus difficile, avec pour résultat que, si le stress et les problèmes ne cessent de s'accroître, votre santé pourrait en souffrir.



De plus, les relations familiales pourraient devenir tendues. Les conjoints, les frères, les sœurs et les membres de la famille étendue pourraient ne pas pouvoir ou vouloir aider. Maintenir des liens avec des parents âgés qui demeurent loin peut aussi entraîner des sentiments de culpabilité et accaparer beaucoup de votre temps.

Les enfants pourraient réagir à la tension en se conduisant mal ou en se tenant à l'écart des affaires familiales. Le stress collectif peut devenir accablant et sembler insurmontable. Cependant, s'il vous est impossible de changer quoi que ce soit à vos obligations familiales, vous pouvez toujours changer votre façon de composer avec les difficultés quotidiennes.

Accepter la situation d'un parent

Il n'est pas facile de regarder ses parents vieillir et, peut-être, devenir fragiles. Vous pourriez aussi souffrir de les voir devenir vieux et ressentir des émotions comme la colère, la culpabilité et le chagrin avant de finalement en arriver à l'acceptation. Le fait de reconnaître vos sentiments peut vous aider à faire le lien entre vos émotions et votre comportement et vous permettre de réévaluer vos responsabilités d'aidant naturel.

Un autoréflexion honnête pourrait vous permettre de retrouver un équilibre. Voici des conseils qui vous aideront à reprendre le contrôle de votre vie et à améliorer la qualité du temps que vous passerez avec vos parents, vos enfants et vous-même.

Créez un plan d'action. Réunissez toute la famille et discutez franchement de l'avenir. Entendez-vous sur un plan à long terme qui définit clairement les responsabilités de chacun. Si les coûts associés aux études de vos enfants et aux soins aux aînés sont pour vous une source de stress, essayez d'établir un budget détaillé pour soulager votre anxiété.

Acceptez les bons et les mauvais moments. La frustration, le stress et la culpabilité sont des sentiments bien connus de la génération sandwich, tout comme le sont aussi l'optimisme, la joie et l'amour. Dites-vous qu'il est normal de connaître tantôt l'un, tantôt l'autre. Si des sentiments négatifs vous assaillent, ne les étouffez pas. Parlez-en à un ami, à votre conjoint, joignez-vous à un groupe d'entraide pour aidants naturels ou faites appel à un professionnel.

Impliquez vos parents âgés dans les décisions à leur sujet et respectez leur besoin d'indépendance. Laissez vos parents faire ce qu'ils peuvent, aussi longtemps qu'ils le pourront. Il est important de les aider à conserver leur dignité, particulièrement si leur santé et leurs facultés commencent à se détériorer. Aimez-les et soutenez-les chaque jour davantage.

Utilisez les ressources qui s'offrent à vous. Explorez les soins et services aux enfants et aux aînés offerts dans votre secteur, y compris les programmes de jour pour les personnes âgées. Un spécialiste en soins aux personnes à charge pourrait effectuer pour vous une recherche personnalisée et vous dresser une liste des programmes et services offerts dans votre collectivité à l'intention des enfants, des parents et des aînés.

Si vous vous sentez stressé ou si vous n'arrivez plus à vous en sortir, **faites appel au counseling pour obtenir du soutien.** Un conseiller peut vous donner un bon aperçu de votre situation et vous aider à trouver des solutions qui vous permettront de vous occuper de votre famille sans que vous y laissiez votre santé.

Demander de l'aide

Souvent, les gens autour de vous ne réalisent pas que vous n'arrivez pas à tout faire. Parfois, il suffit de dire « au secours! » Si vous avez demandé de l'aide, mais qu'elle s'avère insuffisante, voici quelques suggestions qui devraient vous aider à exprimer vos besoins de façon plus efficace.

- **Dressez une liste des tâches et des activités que vous accomplissez sur une base quotidienne ou hebdomadaire.** À la prochaine réunion de famille, faites circuler cette liste. Il y a de fortes chances que les membres de votre famille seront stupéfaits de voir tout ce que vous devez accomplir : il est facile de ne pas voir le travail à faire et de tenir les efforts des autres pour acquis, s'ils ne sont pas soulignés.

- **Parlez de vos tâches avec les membres de la famille et demandez à chacun d'en assumer quelques-unes, s'ils le veulent.** N'essayez pas, à ce moment-ci, de faire un partage équitable des responsabilités, car votre famille trouvera probablement, au début, qu'elle en fait déjà beaucoup.

- **Établissez un horaire qui assigne des tâches aux enfants plus âgés, à votre conjoint et à vos parents.** Incitez chacun à contribuer afin de vous soulager autant que possible.

- **Ne présumez pas que votre famille saura naturellement comment s'y prendre pour effectuer certaines tâches.** Expliquez à chacun ce qu'il doit faire, ce que cela implique, ainsi que le résultat souhaité.

- **Ne vous attendez pas à la perfection.** Souvenez-vous que chaque personne fait les choses différemment et selon ses propres standards. Soutenez et encouragez les efforts de votre famille pour vous aider.

Il est facile de perdre de vue votre situation et de devenir amer. Souvenez-vous qu'il existe d'autres personnes qui peuvent vous soulager et partager votre charge de travail. Si les gens autour de vous ne réagissent pas de la même façon que vous, cela ne signifie pas pour autant qu'ils s'en moquent. Les membres de la famille et vos amis peuvent devoir composer avec leurs propres émotions ou être accaparés par d'autres responsabilités. Qu'il provienne de votre famille, d'un groupe d'entraide ou un professionnel, un bon soutien peut soulager les tensions de votre vie mouvementée et vous aider à redécouvrir la beauté qu'il y a à être pris en sandwich.

© 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.