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.

La génération sandwich ou la génération du stress? Comment arriver à tout gérer

De nos jours, de plus en plus de gens font face à une double charge : ils doivent prendre soin de leurs enfants et de leurs parents ou grands-parents en même temps. Cet effet sandwich peut facilement générer un stress supplémentaire. Lorsque vous prenez soin de vos enfants et de vos parents, non seulement vous devez vous occuper d'autres aspects pratiques connexes comme les obligations financières et la gestion du temps, mais vous devez également composer avec la pression émotionnelle qui s'ajoute et qui peut mener à la fatigue et à l'épuisement. C'est la réalité, et même si ce n'est pas vous qui décidez du moment où vous serez appelé à veiller sur votre famille, vous pouvez prendre soin de vous-même pendant cette période afin d'éviter des difficultés émotionnelles. Voici quelques moyens de trouver l'équilibre lorsque vous vous sentez pris en sandwich.



Planifiez et communiquez

Souvent, les choses peuvent mal tourner lorsqu'aucun plan n'a été établi ou que la communication fait défaut. Lorsqu'on prend soin de proches de différentes générations, il est imprudent de supposer que les problèmes se régleront d'eux-mêmes. Il peut sembler une bonne idée de vouloir protéger les deux générations du fait que prendre soin d'elles demande un effort, mais faire preuve de franchise et d'honnêteté est la meilleure approche et n'a pas besoin d'être blessant. Réunissez tous les membres de la famille pour discuter des réalités pratiques de votre avenir commun et créez un plan qui précise les rôles et les obligations de chacun.

Prenez soin de vous d'abord

À l'instar de tous les événements de la vie qui sont potentiellement stressants, lorsque vous prenez soin d'une personne, il peut être facile de négliger vos propres besoins. Il est extrêmement important que vous preniez le temps de prendre soin de vous en pratiquant des activités qui vous permettent de récupérer et de reprendre des forces. Ces activités diffèrent d'une personne à l'autre, mais comprennent souvent la lecture, des promenades, des bains chauds, du temps passé avec des amis ou des cours de yoga.

Utilisez les ressources

Renseignez-vous sur les programmes de soutien dans votre région. Vous trouverez probablement une foule de programmes pour les personnes âgées qui peuvent vous aider à prendre soin de vos parents. De même, vous pouvez trouver des groupes organisés ou des forums en ligne auxquels des personnes dans la même situation que vous et votre famille participent pour échanger des idées, des conseils et obtenir du soutien en général. Profitez des ressources à votre disposition!

Acceptez les mauvaises journées et embrassez les bonnes journées

Il y aura de mauvaises journées où vous vous sentirez débordé, sous-estimé ou tout simplement fatigué. Acceptez-les et sachez qu'elles passeront. Il est tout aussi important de reconnaître les bonnes journées et les bons moments, lorsque vous vous sentez aimé et que vous éprouvez de la compassion envers votre famille et la famille élargie. Savoir que certaines journées seront meilleures que d'autres peut vous aider à ne pas trop vous en faire lorsque vous vivez des moments difficiles.

Demandez de l'aide

Lorsque vous vous sentez débordé, allez chercher de l'aide. Il peut s'agir de demander à quelqu'un d'assumer certaines de vos tâches ménagères pendant une journée ou une semaine, ou de consulter un conseiller si vous sentez que les répercussions émotionnelles de prendre soin de deux générations excèdent de plus en plus ce que vous pouvez supporter par vous-même. N'hésitez pas à demander de l'aide et embrassez votre capacité de reconnaître les moments où vous en avez besoin.

© 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.