

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.

Ralentir et venir en aide aux parents âgés

La plupart d'entre nous se réjouissent à l'idée d'aider leurs amis ou leurs parents âgés en faisant leurs courses ou en effectuant pour eux des tâches ménagères. Cependant, la lenteur qui semble ralentir de nombreux aînés peut énerver les plus jeunes.

Les aidants naturels doivent comprendre qu'ils ont appris à faire les choses rapidement afin de pouvoir s'acquitter de leurs responsabilités de plus en plus nombreuses au fil des ans. D'autre part, il y a de fortes chances que les amis et les parents âgés aient dû apprendre à ralentir leur rythme à mesure que diminuaient leurs responsabilités. En d'autres mots, ils ont appris à s'arrêter et à regarder autour d'eux. Les jeunes ne réussiront pas à faire accélérer les plus âgés, mais une tentative de ce genre serait-elle juste?

Bien qu'il ne soit jamais facile de ralentir lorsque nous pensons aux multiples responsabilités qui nous attendent, efforcez-vous d'apprendre de vos parents âgés et vivez le moment présent – au moins quand vous êtes en leur compagnie. Voici des renseignements à retenir.

Les parents âgés ont le temps de ralentir la cadence

- Une personne âgée pourrait avoir assumé de nombreuses responsabilités dans le passé; maintenant que les enfants ont quitté la maison, elle peut enfin ralentir la cadence.
- Elle apprend à jouir du moment présent.
- Elle souffre peut-être d'un problème de santé qui l'empêche d'effectuer des mouvements rapides.
- Elle n'a aucune raison de se mettre à courir à gauche et à droite – il se pourrait même qu'elle ait oublié comment le faire.
- Acceptez le fait que la personne âgée que vous aimez ne reprendra pas sa vitesse d'autrefois.

Habituellement, les jeunes sont à la course

- Si vous êtes comme la plupart des aidants naturels, vous avez été forcé d'apprendre à tout faire rapidement afin d'assumer vos nombreuses responsabilités à la maison et au travail.
- Le fonctionnement multitâche est devenu un mode de survie. Nombre d'entre nous peuvent faire la lessive, décongeler le repas du lendemain, prévoir les vêtements que les enfants et nous porterons le lendemain – tout cela en couchant les enfants. En fait, nous ne nous arrêtons jamais.
- Lorsque nous sommes à la maison, nous pensons au travail. Quand nous sommes au travail, nos pensées sont absorbées par ce qui nous attend à la maison.

© 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.

Ralentir présente des avantages

- Réfléchissez à la vitesse à laquelle votre vie se déroule et reconnaissez que les aînés ne sont pas en mesure de suivre ce rythme.
- Oubliez l'idée de rendre visite à votre parent âgé à toute vitesse.
- Acceptez que leur rythme de vie soit plus lent que le vôtre et efforcez-vous de consacrer plus de temps à les aider.
- Si vos nombreuses responsabilités vous laissent peu de temps pour vous-même, voyez vos visites à vos parents âgés comme des pauses au ralenti dans votre horaire très chargé.
- Transformer le temps passé en compagnie de votre parent âgé en temps de qualité ou en temps reposant ou agréable pour vous.
- Avant d'arriver chez votre parent âgé, respirez en profondeur et souvenez-vous que ce moment au ralenti est une gâterie.
- Essayez d'apprendre de votre parent âgé à jouir du moment présent.

En raison des horaires surchargés de notre monde où les activités se déroulent à un rythme rapide, il est parfois difficile de ralentir. Et c'est là que nos parents âgés peuvent parfois nous montrer comment y parvenir. Quand vous êtes avec eux, efforcez-vous de suivre leur rythme. Jouissez des moments passés ensemble. Avec un minimum de planification et de bonne volonté, vous aussi pourrez vous arrêter et prendre le temps de regarder autour de vous.