

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.

Les soins aux aînés : les sources de stress et les moyens de les gérer

S'il vous est difficile de prendre soin d'un parent âgé, vous n'êtes pas le seul. Il y a 30 ans, le Canada comptait 1,5 million de personnes âgées de plus de 65 ans. Aujourd'hui, ce chiffre s'élève à 3,6 millions et nombre de ces personnes dépendent d'un membre de la famille pour satisfaire leurs besoins quotidiens. De plus, comme les avancées de la médecine permettent maintenant de survivre à une maladie fatale, même si elles la transforment souvent en maladie chronique, le nombre d'aînés continuera d'augmenter de façon importante au cours des 30 prochaines années.

Quand les soins à prodiguer à un parent âgé s'ajoutent aux difficultés de la poursuite active d'une vie professionnelle chargée et à l'éducation des enfants, il n'est pas surprenant que plusieurs d'entre nous se trouvent dans l'obligation de réorganiser leur vie, revoir leurs priorités et leurs ressources financières. En bref, tous les membres de la famille doivent faire preuve d'une grande souplesse, surtout le principal aidant naturel.

Les difficultés le plus souvent rencontrées

Chez les aidants naturels, les sources de stress habituelles sont les suivantes :

- La nécessité d'affronter les crises subites
- Les soins à prodiguer à un parent qui vit dans une autre collectivité
- La difficulté à trouver le temps d'organiser ou de prodiguer des soins à ce parent
- La difficulté à trouver un équilibre entre l'aide à lui apporter et la nécessité de lui laisser une certaine indépendance
- L'augmentation des dépenses
- Les prises de décision en ce qui concerne les soins au parent, les traitements médicaux, les finances et les conditions de logement
- Une plus grande possibilité d'une de conflits familiaux
- Les exigences conflictuelles entre le travail, la famille, les parents âgés et les autres obligations
- L'acceptation du déclin de la santé du parent
- Les émotions conflictuelles – vouloir aider, sans réussir à trouver le temps de le faire

© 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.

Des moyens de réduire le stress

Si vous vous sentez accablé par le stress associé aux soins à un aîné, voici des techniques qui vous aideront à atténuer ce stress :

- Efforcez-vous d'être bien renseigné sur la maladie dont souffre l'aîné et sur le soutien qui vous est offert.
- Apprenez ce que d'autres personnes ont fait pour surmonter ce problème – joignez-vous à un groupe d'entraide.
- Partagez vos responsabilités avec votre famille et vos amis.
- Essayez de trouver des organismes communautaires qui offrent aux aînés des services tels que l'entretien ménager, des repas, le transport, des visites amicales, des activités de loisir et des soins de relève.
- Allégez le plus possible les pressions financières en vous assurant que votre parent reçoit toutes les prestations d'aide auxquelles il a droit.
- Renseignez-vous sur les services qui sont offerts gratuitement.
- Réduisez l'incertitude à l'égard de l'avenir en faisant des projets à long terme.
- Surveillez votre alimentation, faites de l'exercice et accordez-vous du temps pour vous seul.

Lorsqu'une personne prend soin d'un aîné, ce nouveau rôle peut entraîner de nouvelles responsabilités, de nouvelles tâches et du stress. Utilisez les techniques d'adaptation proposées dans cet article et obtenez la paix d'esprit. Surtout, n'hésitez pas à demander de l'aide à vos amis et à votre famille.