

Prendre soin d'un parent âgé lors d'une affectation à l'étranger

Lorsque vous êtes en poste à l'étranger, il se pourrait que vous deviez prendre soin d'autres personnes, en plus de vous acquitter de vos obligations personnelles et professionnelles. Vous avez peut-être un conjoint, des enfants, des parents ou des beaux-parents âgés qui ont besoin d'un logement, d'une aide financière, de soins ou d'autres services médicaux. Il est *possible* de veiller à la santé et au bien-être d'un aîné de votre famille et de lui assurer une situation stable, tout en conciliant ces responsabilités avec votre travail au pays d'accueil. Le secret de la réussite? Une bonne préparation, le respect mutuel et une consultation régulière avec la personne concernée.

Si l'aîné est demeuré au pays d'origine

Si l'aîné est demeuré au pays, vous vous sentez peut-être tendu ou coupable d'avoir choisi de poursuivre vos objectifs de carrière plutôt que de rester proche de lui, surtout si votre culture ou celle du pays d'accueil incite les gens à prendre leurs parents âgés chez eux. Les responsabilités familiales sont parfois perçues comme étant un obstacle à la réussite professionnelle. Si vous vous sentez accablé par la situation, souvenez-vous que votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est là pour vous aider. Pensez également à :

- **vous concentrer sur ce que vous pouvez faire pour soutenir votre parent âgé.** Durant votre affectation à l'étranger, assurez son confort et sa sécurité.
- **établir un plan d'action.** S'il y a lieu, aidez votre parent à trouver un logement, à déterminer la date du déménagement et la personne qui versera le loyer et (ou) assumera les autres coûts d'habitation. Demandez à un membre de votre famille ou à une autre personne de confiance de prendre régulièrement des nouvelles de l'aîné et de communiquer avec vous dès que se manifestent des signes indiquant une détérioration de sa santé ou de ses conditions de vie. La famille élargie sur place ou une autre personne de confiance pourraient aider l'aîné dans ses activités quotidiennes et gérer en votre nom les finances ou les questions juridiques.
- **maintenir les liens.** Parlez régulièrement avec votre parent en utilisant le téléphone ou des services de voix sur IP (système de voix sur le protocole Internet) comme Skype. Le fait de lui parler souvent vous permet d'avoir une bonne idée de sa vie quotidienne et de son bien-être, de continuer à participer à sa vie et de vous tenir au courant de tout problème relatif aux soins ou à sa santé.
- **lui rendre visite dans un avenir rapproché.** Parlez à votre employeur de votre désir de rendre visite à votre parent. Certaines entreprises prévoient le remboursement de ce genre de voyages dans l'entente signée avec l'employé expatrié.
- **avoir un plan d'urgence.** Assurez-vous d'avoir établi un plan d'urgence et de disposer de suffisamment de fonds au cas où votre parent serait hospitalisé ou devrait obtenir des soins en raison d'un problème médical.

Si votre conjoint(e) a des parents dans votre pays d'origine, vous aimeriez sans doute qu'il ou elle puisse s'y rendre lorsque sa mère ou son père est malade ou aux prises avec une incapacité. Évaluer la durée de ce séjour chez ses parents et les répercussions de son absence sur votre famille au pays d'accueil. Si la période de rétablissement prévue est longue, l'absence de votre conjoint(e) pourrait nuire au bien-être de vos enfants, entraîner des tensions dans votre vie de couple ou avoir des répercussions négatives sur votre carrière. Déterminez les conditions auxquelles vous pouvez vous adapter et parlez-en avec votre famille et votre employeur.

Si l'aîné vous accompagne à l'étranger

Les personnes âgées qui déménagent dans un nouveau pays rencontrent les mêmes problèmes que ceux vécus par les employés expatriés : des barrières linguistiques, un sentiment d'isolement et le mal du pays. Si l'aîné présente une incapacité physique, ces sentiments seront plus intenses. Certaines entreprises prennent des dispositions pour accommoder les parents âgés et prévoient la prestation de soins ou des cours de langue, mais c'est plutôt une exception à la règle.

L'emménagement d'un parent âgé chez vous comporte des avantages : près de lui, il vous sera plus facile d'assurer que ses besoins sont comblés et votre famille aura l'occasion d'apprécier sa présence. Cependant, la tension montera rapidement si un désaccord se produit entre votre parent et votre conjoint, si votre parent est touché par une maladie grave comme la démence ou s'il exige un rôle plus actif dans la gestion du foyer. Il pourrait alors être très utile de faire appel aux services de counseling ou de gestion du stress offerts par votre PAEF.

Si vous décidez de vous faire accompagner par un parent âgé, assurez-vous de disposer de suffisamment de fonds pour :

- lui faire suivre des cours de langue;
- l'inscrire à des activités s'adressant à des personnes âgées dans une situation similaire;
- embaucher un fournisseur de soins;
- payer les traitements médicaux qui ne sont pas remboursés par les assurances.

La recherche souligne l'importance des relations intergénérationnelles : elles permettent aux personnes âgées de demeurer actives, de maintenir des liens, et elles montrent aux enfants comment prendre soin d'une personne aimée. De plus, elles préparent les petits-enfants au processus de vieillissement, tout en renforçant leur sentiment d'identité et leur compréhension des valeurs et traditions culturelles.

Le saviez-vous?

- En 2050, les aînés représenteront 32 % de la population des pays développés, une hausse considérable, comparativement aux 19 % en 2002.
- Le nombre de personnes de 80 ans et plus se chiffrera en 2050 à 377 millions de personnes dans le monde, comparativement aux 69 millions de personnes en 2002.
- Les dernières années, les adultes ont déboursé plus d'argent pour aider leurs parents financièrement.
- Bien que les aidants naturels soient nombreux à vivre un stress élevé, ils entretiennent de meilleures relations familiales, en plus de ressentir de la fierté.

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous souhaitez parler d'une situation personnelle, nous vous invitons à communiquer avec votre PAEF. Vous trouverez les coordonnées dans votre brochure du PAEF, ou vous pouvez communiquer avec un téléphoniste local et demander de faire un appel à frais virés au Canada au 905 886-3605. Vous serez alors mis en communication avec notre centre d'accès aux services qui vous aidera à trouver un service de soutien près de votre lieu de résidence.

Les références :

<http://www.un.org/esa/population/publications/wpp2002/WPP2002-HIGHLIGHTSrev1.PDF>

<http://www.state.gov/m/dg/hr/flo/c23141.htm> .

<http://www.npr.org/2012/04/27/151303609/the-cost-of-elder-care>