

PRENDRE SOIN DE PARENTS
VIEILLISSANTS AVEC
SES FRÈRES ET SŒURS
PAR **D^{RE} AMY D'APRIX**

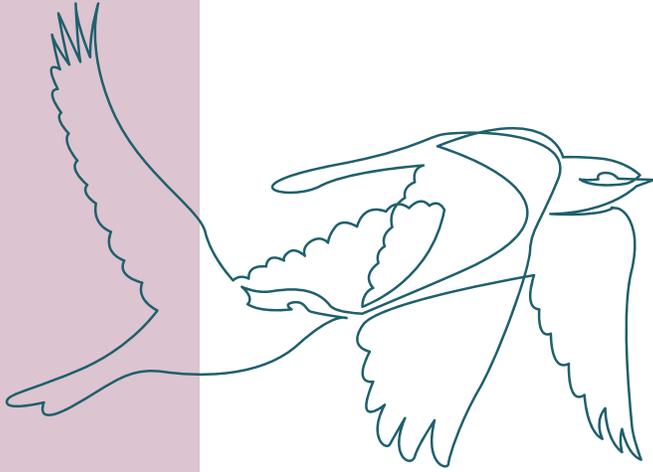


PRÉSENTÉ PAR



CHARTwell
résidences pour retraités

TABLE DES MATIÈRES



- 3** INTRODUCTION
- 4** CHAPITRE 1
Être sur la même longueur d'onde que vos frères et sœurs
- 6** CHAPITRE 2
Impliquer vos frères et sœurs dans les soins à prodiguer à vos parents
- 8** CHAPITRE 3
Inciter les frères et sœurs qui habitent loin à prodiguer des soins
- 10** CHAPITRE 4
Que dois-je faire si mes frères et sœurs ne m'aident pas ?
- 12** DERNIÈRES RÉFLEXIONS
- 13** VOUS EXPLOREZ LES OPTIONS
de la vie en résidence pour un parent vieillissant ?
- 13** À PROPOS DE D^{RE} AMY

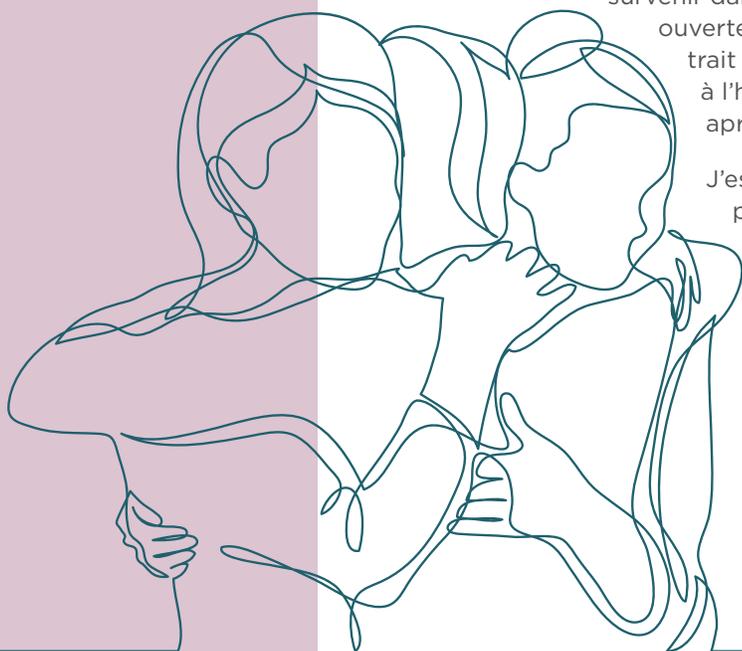
INTRODUCTION

Au début de ma carrière de travailleuse sociale, j'ai rencontré une femme qui s'occupait de ses parents âgés. En tant que fille unique, elle déplorait le fait de ne pas avoir de frères et sœurs pour l'aider. Elle m'a dit : « Si seulement j'avais des frères et sœurs, ce serait plus facile. » Juste après notre séance, j'ai rencontré une autre femme qui elle aussi s'occupait de ses parents et qui avait trois frères et sœurs. Quand je lui ai demandé de me parler de ce qu'elle vivait, elle m'a répondu sans hésitation : « Le problème, c'est mes frères et sœurs ! Sans eux, je pourrais très bien m'en sortir. »

Comme ces histoires l'illustrent, nos relations avec nos frères et sœurs peuvent compliquer ou faciliter la prestation des soins à un parent vieillissant. Il y a des problèmes auxquels les frères et sœurs font souvent face lorsqu'ils s'occupent d'un parent. Par exemple, parvenir à s'entendre avec un frère ou une sœur au sujet des soins, ou essayer d'impliquer un frère ou une sœur qui vit loin. Ou peut-être que votre frère ou sœur pense que vous vous en sortez très bien et qu'il ne se rend pas compte que vous avez réellement besoin d'aide. Il est également possible que votre frère ou sœur vous ait clairement dit que la prestation de soins ne l'intéresse aucunement et que vous deviez composer avec le fait qu'il vous en laisse l'entière responsabilité.

Dans ce livre, je propose des conseils sur la gestion de certains défis qui peuvent survenir dans une fratrie. Avoir des relations respectueuses, ouvertes et honnêtes avec nos frères et sœurs en ce qui a trait à la prestation de soins peut véritablement contribuer à l'harmonie de la famille, tant aujourd'hui que plus tard, après la disparition de vos parents.

J'espère que mes conseils vous aideront, vous, vos parents, mais aussi toute la famille, à être en meilleure santé et plus heureux.





ÊTRE SUR LA MÊME LONGUEUR D'ONDE QUE VOS FRÈRES ET SŒURS

À mesure que vos parents vieillissent, découvrir que vos frères et sœurs ont des points de vue très différents des vôtres sur la situation de vos parents peut être l'un des aspects les plus surprenants — et les plus difficiles — de votre rôle d'aidant. D'après mon expérience, il est assez rare que tous les membres de la famille voient les choses de la même façon, et cela peut souvent mener à des relations tendues entre frères et sœurs. De plus, les parents âgés peuvent se sentir coincés entre les points de vue contradictoires de leurs enfants et être mal à l'aise de prendre des décisions sur leur avenir tant que ceux-ci sont en désaccord.

Ainsi, pour le bien de toute la famille, il est important d'explorer comment parvenir à être sur la même longueur d'onde avec vos frères et sœurs et travailler ensemble pour soutenir vos parents vieillissants.

TECHNIQUE DE COMMUNICATION : POSITIONS ET INTÉRÊTS

Je suggère aux frères et sœurs d'aborder la situation de leurs parents sous l'angle des « intérêts » plutôt que des « positions ». Ces termes sont tirés du livre *Comment réussir une négociation* de Fisher et Ury. Les « positions » sont les points de vue que nous avons sur ce qui convient le mieux ou ce qui est juste. Par exemple, un frère ou une sœur peut croire qu'il devrait parler à ses parents de la possibilité de déménager dans une résidence pour retraités afin d'être en mesure de socialiser davantage, d'avoir accès à du soutien et à une meilleure qualité de vie en général. D'autres frères ou sœurs peuvent ne pas vouloir que leurs parents quittent leur maison actuelle croyant que c'est le seul endroit où ils peuvent être heureux. Lorsque les gens s'accrochent à leurs positions, il est très difficile de trouver une solution harmonieuse, et le conflit s'aggrave souvent avec le temps.

En se concentrant plutôt sur ce que Fisher et Ury appellent les « intérêts », on peut transformer le cours d'une conversation et favoriser l'émergence de solutions mutuellement acceptables. Les intérêts sont les raisons pour lesquelles les gens s'accrochent à leurs positions. Dans notre exemple, les frères et sœurs peuvent mieux comprendre les intérêts de l'autre en posant une question simple comme : « Pourquoi le fait que maman et papa restent dans leur maison actuelle est important pour toi ? »

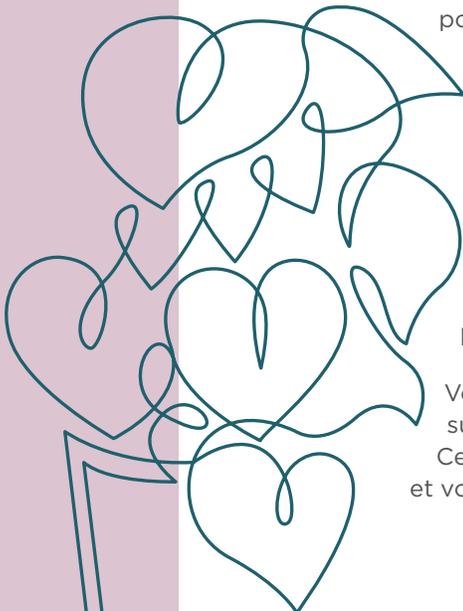
UN EXEMPLE CONCRET

Nombreux sont ceux qui ne prennent pas de recul pour comprendre pourquoi ils s'accrochent à leurs positions. C'est ce que j'ai constaté avec trois frères avec qui j'ai récemment travaillé. Deux des frères estimaient que leurs parents devaient envisager sérieusement de déménager dans une résidence. Le troisième frère était tout aussi convaincu qu'ils devaient au contraire demeurer chez eux. Cela a provoqué de nombreux conflits entre les trois frères, les accusations fusant de toutes parts. De plus, leurs parents se sentaient déchirés à l'idée d'envisager des options pour leur avenir en raison du conflit entre leurs fils.

Lorsque j'ai parlé avec les trois frères individuellement, je me suis rendu compte que le fils qui ne voulait pas que ses parents déménagent comprenait qu'ils n'étaient pas en sécurité dans leur maison actuelle; cependant, il pensait que si son père déménageait, son jardin lui manquerait tellement qu'il n'aurait pas une bonne qualité de vie dans une résidence. Pour lui, cette idée l'emportait sur ses préoccupations liées à la sécurité de ses parents.

Une fois que les frères ont compris les intérêts qui se cachaient derrière leurs positions, ils ont pu faire preuve de créativité pour trouver des solutions. Ils ont fait un remue-méninge sur la façon dont leur père pourrait continuer de jardiner si les parents décidaient de déménager dans une résidence. Ils ont discuté avec le personnel d'une résidence qui les intéressait et ont trouvé un logement dont le balcon était assez grand pour y installer quelques bacs à fleurs. Après avoir présenté cette possibilité à leurs parents, ils ont constaté que ceux-ci étaient soulagés d'abandonner la responsabilité de leur grande maison et de leur jardin, et qu'ils étaient ravis à l'idée de pouvoir encore jardiner un peu. Ils étaient également très heureux que le conflit entre leurs fils ait pris fin.

Vous avez la capacité d'aider les membres de votre famille à être sur la même longueur d'onde en vue de soutenir vos parents âgés. Centrez la conversation sur les intérêts plutôt que sur les positions et vous verrez les solutions créatives émerger!





IMPLIQUER VOS FRÈRES ET SŒURS DANS LES SOINS À PRODIGUER À VOS PARENTS

Vous êtes le proche aidant de vos parents, et vous trouvez cela frustrant que les autres membres de votre famille n'en fassent pas plus pour vous aider ?

Si c'est le cas, je vous suggère de renoncer à ce rôle. Non, je ne suis pas en train de vous dire d'arrêter de prendre soin de vos parents, mais simplement que vous devriez cesser d'être le proche aidant désigné. Je vous encourage plutôt à être le principal proche aidant au sein d'une famille d'aidants. Je vous assure qu'il ne s'agit pas seulement de sémantique ; c'est une façon d'influencer positivement votre expérience, d'améliorer vos relations avec les autres membres de votre famille et d'offrir de meilleurs soins à vos parents. Du moment où l'on décide d'être le principal proche aidant au sein d'une famille, on permet aux autres de jouer un rôle plus actif dans les soins, et on peut arrêter de faire cavalier seul.

ÉTAPE 1: DEMANDEZ-VOUS POURQUOI VOS FRÈRES ET SŒURS NE VOUS AIDENT PAS

Vous vous demandez peut-être pourquoi vos frères et sœurs n'en font pas plus pour vous aider à prendre soin de vos parents. Il n'y a pas une seule bonne réponse à cette question. L'une des raisons courantes, c'est que — tout comme vous — vos frères et sœurs mènent une vie très occupée et peinent peut-être à jongler avec toutes leurs responsabilités. S'ils ignorent que vous avez du mal à gérer vos propres responsabilités, ou s'ils ne réalisent pas que vos parents ont besoin d'une aide supplémentaire, cela pourrait expliquer pourquoi ils ne vous offrent pas d'en faire plus et qu'ils ne se renseignent pas sur ce qu'il est nécessaire de faire.

ÉTAPE 2: INFORMEZ BIEN VOTRE FAMILLE DE L'ENSEMBLE DE LA SITUATION

Il faut également savoir qu'habituellement, le principal proche aidant en sait beaucoup plus sur les besoins de ses parents que le reste de la famille. Les membres de la famille qui visitent leurs parents à l'occasion n'obtiennent qu'un aperçu de leur situation, ce qui pourrait être une représentation inexacte de ce à quoi ressemble une journée type. À l'inverse, le principal proche aidant entretient un contact beaucoup plus régulier et il voit ce que j'appelle le « film » de la vie de ses parents. On peut donc en conclure qu'il faut trouver des moyens de tenir ses frères et sœurs mieux informés si on souhaite qu'ils s'impliquent davantage.

L'une des façons d'y parvenir est de mettre en place un système de courriel de groupe avec la famille et, en tant que principal proche aidant, d'envoyer des mises à jour régulières. Un texto de groupe constitue également un bon moyen de transmettre des informations de façon plus immédiate.

ÉTAPE 3: AYEZ DES DISCUSSIONS PROACTIVES SUR LES RESPONSABILITÉS DE CHACUN

N'attendez pas d'éprouver du ressentiment et de vous épuiser à la tâche avant de demander de l'aide à vos frères et sœurs. Ayez plutôt des discussions de planification proactives. Plus tôt vous aurez ces conversations, mieux ce sera. Exprimez le plus clairement possible ce que vous êtes disposé à faire et capable de faire, puis demandez de l'aide de façon plus précise. Les gens ont tendance à mieux réagir lorsqu'on leur fait des demandes spécifiques et limitées dans le temps.

Impliquer ses frères et sœurs peut parfois sembler impossible. Cela dit, j'ai souvent entendu des membres de la famille dire: « Je peux très bien faire ceci ou cela, je ne savais pas que tu avais besoin d'aide. Tu semblais si bien t'occuper de tout ». Dire que pendant tout ce temps-là, le principal proche aidant était complètement dépassé et surchargé.

Pour donner des soins, comme pour élever des enfants, il faut tout un village. Assurez-vous de ne pas faire tout ce travail tout seul!





INCITER LES FRÈRES ET SŒURS QUI HABITENT LOIN À PRODIGUER DES SOINS

Vous sentez-vous frustré d'assumer la majorité des soins prodigués à vos parents parce que vos frères et sœurs habitent loin? Laissez-moi vous raconter cette histoire.

VOICI GINETTE

Ginette* m'a récemment appelée parce qu'elle avait l'impression d'être «au bout du rouleau». Elle s'occupait de ses parents, qui vivaient dans leur maison, et leur prodiguait des soins. Son père est atteint de la maladie de Parkinson et sa mère est aux prises avec ses propres problèmes de santé. Ginette savait qu'il allait falloir prendre des décisions importantes en matière de logement et de soins dans un avenir rapproché, et elle se sentait dépassée.

J'ai demandé à Ginette si d'autres membres de sa famille pouvaient l'aider à s'occuper de ses parents. Elle m'a dit qu'elle avait une sœur, Marta*, qui vit à plusieurs heures de route. Ginette a ajouté qu'elle et Marta avaient une bonne relation, mais qu'elle était de plus en plus irritée d'assumer toutes les responsabilités à l'égard de leurs parents.

*Les noms ont été changés pour des raisons de confidentialité.

ÉTAPE 1: FAITES UNE LISTE DES TÂCHES

J'ai demandé à Ginette de faire une liste de tout ce qu'elle fait pour aider ses parents afin que nous puissions en discuter. Lorsque nous avons passé sa liste en revue ensemble, j'ai suggéré plusieurs façons dont Marta pourrait être une « aidante à distance », une expérience que je connais très bien pour l'avoir moi-même été.

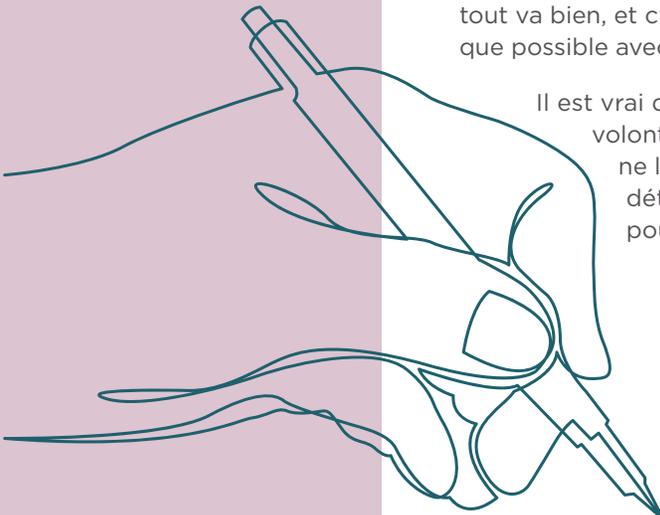
Après avoir fait cet exercice, Ginette a réalisé que sa sœur pouvait faire ceci à distance :

- Gérer les finances de ses parents au moyen des services bancaires et de paiement de factures en ligne.
- Appeler régulièrement ses parents pour leur offrir un soutien affectif
- Appeler régulièrement Ginette pour se tenir au courant de la situation et lui fournir un soutien émotionnel
- Jouer un rôle de « partenaire de réflexion » auprès d'elle et de leurs parents au sujet de la planification des soins et des choix de logement
- Fixer les rendez-vous médicaux et de physiothérapie
- Organiser le transport pour ces rendez-vous
- Pendant ses vacances, consacrer du temps à ses parents pour donner à Ginette l'occasion de partir en voyage

ÉTAPE 2: EXPRIMEZ CE QUE VOUS RESSENTEZ

Ginette a commencé à se sentir moins accablée en sachant qu'il y avait des choses que Marta pouvait faire. Je lui ai suggéré d'appeler cette dernière pour lui dire que le soutien à leurs parents prenait de plus en plus de temps et qu'elle avait vraiment besoin d'aide. Ginette a été surprise quand Marta lui a répondu : « Je ne savais pas que tu avais besoin d'aide. Tu sembles tout gérer si facilement. » C'est une histoire courante que j'entends souvent de la part des aidants naturels principaux : lorsqu'ils disent aux autres membres de leur famille qu'ils ont besoin de soutien, ils découvrent que leurs frères et sœurs ignoraient qu'ils avaient besoin d'aide. Je crois que c'est généralement parce que les membres de la famille présument par défaut que tout va bien, et c'est pourquoi il est si important de partager autant d'informations que possible avec eux.

Il est vrai que tous les membres de la famille n'interviendront pas aussi volontiers que Marta. Cependant, vous ne le saurez pas tant que vous ne leur en donnerez pas l'occasion. L'important, c'est avant tout d'être déterminé à exprimer vos préoccupations et à demander de l'aide pour des tâches précises.





QUE DOIS-JE FAIRE SI MES FRÈRES ET SŒURS NE M'AIDENT PAS ?

Les relations entre frères et sœurs une fois adultes peuvent apporter beaucoup de joie dans nos vies; mais pour certains, elles peuvent aussi être synonymes de douleur et de déception. D'après mon expérience, la prestation de soins à un parent âgé peut bien souvent faire ressortir nos différences et remettre en question nos relations familiales. Il n'est pas rare que les frères et sœurs ne s'entendent pas sur la meilleure façon de soutenir un parent vieillissant, mais il arrive aussi qu'ils soient en désaccord sur leur participation aux soins offerts à leurs parents.

Si vous pensez être la personne qui prodigue le plus de soins à vos parents, vous pourriez faire participer vos frères et sœurs et leur proposer des façons créatives de faire leur part. Mais que faire si vous avez un frère ou une sœur qui refuse de vous aider ?

VOICI LISA ET DAVID

Lisa*, l'une de mes clientes, est venue me voir, car elle était très contrariée que son seul frère, David*, ne l'aide pas à prendre soin de leur père. Furieuse contre son frère, elle m'a confié qu'ils avaient toujours été proches et qu'elle sentait qu'il l'abandonnait au moment où elle avait besoin de lui. Je lui ai suggéré que nous rencontrions tous les trois pour discuter de la situation.

Pendant notre rencontre, Lisa a expliqué en détail à son frère les besoins de leur père en matière de soins et les tâches précises qu'il pourrait accomplir pour l'aider. David lui a répondu qu'il ne voulait pas lui faire de mal, mais qu'il ne participerait pas aux soins de leur père. Il a ajouté qu'il avait toujours eu une relation difficile avec lui et qu'il ne se sentait pas responsable de l'aider à présent.

*Les noms ont été changés pour des raisons de confidentialité.

METTRE L'ACCENT SUR L'ASPECT PRATIQUE

Lorsqu'un frère ou une sœur refuse clairement de vous donner un coup de main, je vous suggère, en tant que principal aidant, de vous concentrer sur l'aspect pratique : obtenir l'aide dont vous avez besoin pour donner les soins. Vous vous préoccuperez de vos sentiments envers votre frère ou votre sœur plus tard. Par exemple, dans le cas de Lisa, nous avons établi ensemble une liste des personnes qui pourraient accepter d'effectuer une ou deux tâches pour l'aider. Lisa a ainsi décidé de demander à l'une de ses amies, une bonne cuisinière, si elle pouvait préparer un ou deux repas par semaine pour son père. L'amie de Lisa a non seulement accepté d'apporter un souper chaque mardi, mais elle a également demandé à trois autres amis d'apporter un repas un autre soir de la semaine. Ce simple geste a permis de soulager Lisa!

Souvent, nous nous concentrons tellement sur ce que nos frères et sœurs font ou ne font pas que lorsqu'une discussion a lieu — même s'ils décident de ne pas aider — le temps et l'énergie réservés à la communication permettent de trouver des solutions à la gestion des soins. Il ne s'agit pas d'une solution de facilité ni de «laisser les frères et sœurs se tirer d'affaire», mais simplement de faire face à la réalité de la situation, même si ce n'est pas ce que nous espérons. Pour trouver des solutions créatives, il faut parfois s'asseoir avec un ami ou un professionnel qui peut offrir une nouvelle perspective.

DÉMÊLER LES ÉMOTIONS

Une fois que Lisa a obtenu de l'aide pour les soins, elle a dû faire face à sa peine et à sa colère envers son frère et déterminer le type de relation qu'elle voulait dorénavant avoir avec lui. Cela n'a pas été facile. Lisa s'est aperçue que son frère et elle ne partageaient pas certaines valeurs fondamentales au sujet de la famille et cela l'attristait. Tout en souhaitant conserver sa relation avec David, elle n'était pas sûre qu'elle puisse encore se sentir aussi proche de lui.

Bien qu'il soit impossible de prédire la réaction de nos frères et sœurs, avoir des conversations sur la situation et les besoins de nos parents, et leur demander de l'aide pour des tâches précises est le meilleur point de départ pour les encourager à participer aux soins. Quelle que soit l'issue de ces conversations, elles nous aident à obtenir le soutien dont nous avons besoin et à entretenir une relation authentique et honnête avec nos frères et sœurs.





DERNIÈRES RÉFLEXIONS

Alors que vous et vos frères et sœurs réfléchissez à la meilleure façon de préserver l'autonomie et la qualité de vie de vos parents à mesure qu'ils vieillissent, vous voudrez peut-être discuter avec eux des avantages de la vie en résidence. Vos parents bénéficieront d'intimité dans leur propre espace, mais ils profiteront aussi des avantages de vivre au sein d'une communauté sociale de pairs et d'employés attentionnés. De nombreuses personnes qui déménagent dans une résidence sont heureuses d'être libérées des responsabilités quotidiennes liées à la gestion d'une maison et peuvent consacrer leur temps et leur énergie à participer à des activités et à des sorties qu'elles aiment.

En plus d'être une excellente solution pour plusieurs des besoins de vos parents, la vie en résidence peut procurer la tranquillité d'esprit à toute votre famille. Vous saurez que vos parents ont la qualité de vie qu'ils méritent dans un environnement sûr et accueillant, où ils peuvent compter sur un personnel dévoué. À lui seul, cet avantage de la vie en résidence peut apaiser les inquiétudes qu'éprouvent de nombreuses familles à mesure que leurs parents vieillissent, en plus de contribuer à une solution harmonieuse pour tous.

Il est peut-être temps pour vous et vos frères et sœurs de parler avec vos parents des nombreux avantages de la vie en résidence. Quelle que soit l'option de soutien que vous privilégiez, j'espère que vous pourrez travailler ensemble pour le bien de vos parents et établir l'harmonie familiale que chacun mérite.



VOUS EXPLOREZ LES OPTIONS DE VIE EN RÉSIDENCE POUR UN PARENT VIEILLISSANT ?

Si vous croyez que votre proche pourrait bénéficier du mode de vie accueillant et sans tracas d'une résidence pour retraités, visitez **Chartwell.com** ou appelez-nous au **1 855 461-0685** dès aujourd'hui pour obtenir des réponses à vos questions et trouver la résidence Chartwell la plus près de chez vous. Vous pourrez planifier une visite personnalisée de la résidence de votre choix afin que vous et votre parent puissiez faire l'expérience des avantages concrets d'y vivre.



À PROPOS DE D^{RE} AMY D'APRIX

D^{re} Amy D'Aprix, M.S.S., Ph. D., est une travailleuse sociale, animatrice et coach qui se spécialise dans les sujets relatifs aux transitions importantes de la vie, comme le vieillissement, la retraite et le rôle d'aidant. Elle rencontre régulièrement des clients et anime des conférences pour favoriser des discussions honnêtes et productives, et elle

a à cœur d'aider les aînés à trouver un sens à leur vie et à s'épanouir à mesure qu'ils vieillissent, ainsi que de soutenir les proches aidants.

D^{re} Amy est actuellement vice-présidente de la Fédération internationale du vieillissement, membre de la section internationale de la *Society of Certified Senior Advisors* et membre de la *Canadian Academy of Senior Advisors*. Elle est également bien connue à titre de cofondatrice du projet Conversations essentielles.

Pour obtenir d'autres conseils de D^{re} Amy, explorez son blogue et sa série de vidéos sur Chartwell.com.