

N° DE DOSSIER:

NOM DU PROJET:

DATE:

**Direction Activités publicitaires
et promotionnelles**

PVP Gestion du patrimoine et
Assurance de personnes

Pour des raisons techniques, les couleurs de l'imprimé
peuvent différer de celles apparaissant à l'écran.

Partenaire de la promotion
de la santé mentale



Coopérer pour créer l'avenir

Relever les défis de la génération sandwich Créer un cadre familial commun



PSYCHOLOGIE CANADA

Relever les défis de la génération sandwich

La vie de millions de Canadiens âgés de 45 à 65 ans ou près de cette tranche d'âge comporte une dimension totalement nouvelle. Ils ont des enfants encore à la maison ou qui dépendent à tout le moins d'eux d'une façon ou d'une autre, et aussi des parents vieillissants ou d'autres proches âgés qui ont besoin d'attention et de soins.

Bien que nous soyons habituellement prêts à voir nos enfants adultes construire leur propre vie, nous sommes rarement préparés à assumer le rôle d'aidants auprès de nos aînés. Les soins aux aînés au sein des familles connaissent une très forte croissance partout au Canada alors que plus de gens approchent de la retraite ou sont retraités depuis peu et que leurs proches vieillissants ont besoin de plus de soutien.

Les résultats de recherches menées par des organisations de tous les secteurs conduisent à la même conclusion : notre filet de sécurité sociale est très tendu, nos ressources sont limitées, et les exigences liées aux soins aux aînés continuent d'augmenter. Or, il est probable que nous devons nous-mêmes satisfaire bon nombre de ces exigences.

Table des matières

Les chiffres en disent long	1
Répondre aux besoins des proches vieillissants	2
Cinq initiatives de soins aux aînés à envisager	4
Répondre aux besoins des enfants et du conjoint	6
Répondre à vos propres besoins	10
Gérer le futur	12
Ressources suggérées	13

Les chiffres en disent long

En 2007, plus de **2,7 millions de personnes** de 45 ans ou plus **s'occupaient de leurs parents vieillissants** et d'autres proches.

– STATISTIQUE CANADA. *Enquête sociale générale – La famille, le soutien social et la retraite*, 2007.

Quel que soit le moment, **un quart des Canadiens** âgés de 45 ans ou plus fournissent **des soins à domicile à un membre de leur famille ou à un ami proche** atteint d'une maladie grave.

– CARSTAIRS, S., and W. J. KEON. *Canada's Aging Population: Seizing the Opportunity*, Special Senate Committee on Aging Final Report, 2009.

La moitié des aidants travailleurs (55 % de femmes et 45 % d'hommes) indiquent que **leurs responsabilités d'aidants affectent leur capacité de travailler et leur santé**.

– CRANSWICK, 1997.

Quarante-six pour cent des aidants interrogés éprouvent **du stress**, **14 % ressentent des malaises** ou **des douleurs physiques**, **15 %** signalent que les personnes dont ils s'occupent sont verbalement ou physiquement violentes et **19 %** sont fragiles ou handicapés ou **ont eux-mêmes besoin de soins**.

– ASSOCIATION CANADIENNE DE SOINS ET SERVICES À DOMICILE. *Étude nationale des ressources humaines du secteur des soins à domicile*, 2003. (Disponible à l'adresse <http://www.cdnhomecare.ca/content.php?doc=33>)

Les aidants des gens qui sont atteints d'une maladie chronique consacrent collectivement plus de **15,6 millions d'heures par semaine à la fourniture de soins**.

– FAST, J., NIEHAUS, L., EALES, J., and N. KEATING, N. *A profile of Canadian chronic care providers*, Cranswick, 2002, p. 13.

Selon le prix d'achat de services comparables, **la valeur annuelle estimative des soins gratuits** qui sont fournis actuellement par des aidants membres de la famille est de plus de **24 milliards de dollars**.

– HOLLANDER, Marcus J., GUIPING Liu, and CHAPPELL, Neena L. *Who Cares and How Much? The Imputed Economic Contribution to the Canadian Healthcare System of Middle-Aged and Older Unpaid Caregivers Providing Care to The Elderly*.

Les Canadiens de **65 ans ou plus** forment le groupe d'âge qui connaît **la plus forte croissance**, et on prévoit qu'ils franchiront le cap des **23 %** de la population d'ici 2031.

– STATISTIQUE CANADA. *Enquête sociale générale – La famille, le soutien social et la retraite*, 2007.

Répondre aux besoins des proches vieillissants

Nos parents vieillissants sont attachés à leur autonomie et à leur dignité. Or, ce sont précisément ces facteurs qui dressent souvent des obstacles à la fourniture efficace de soins aux aînés. Ceux-ci se rebellent et se révoltent parfois activement contre toute intrusion dans leur sentiment d'autonomie ou leur besoin de dignité et de respect.

Le processus de vieillissement lui-même peut être perçu comme une menace personnelle pour nos parents âgés, qui sentent qu'ils n'ont plus la maîtrise qu'ils aimeraient de leur vie. Pendant les nombreuses années où ils nous ont élevés et ont interagi avec nous, nous avons toujours été leurs enfants et nous le resterons toujours. Pour nombre de parents vieillissants, cela signifie qu'ils doivent prendre en charge et diriger cette relation, même vers la fin de leur vie. Il s'agit d'une réalité que nous, leurs enfants tout aussi vieillissants, devons admettre et comprendre.

Entre autres réalités, mentionnons que, comme enfants de parents vieillissants, nous croyons souvent que nous savons ce qui sera le mieux pour eux et pour d'autres proches âgés, et même, comment y arriver. Toutefois, nous ignorons fréquemment de quelle façon mettre en œuvre ce que nous estimons nécessaire, particulièrement quand il s'agit d'obtenir l'adhésion active de ces parents et proches.

Voilà pourquoi nous devons élaborer des stratégies qui nous permettront de gérer nos relations d'une manière qui respecte les besoins de nos parents tout en répondant aux nôtres.

Voici le défi essentiel à garder à l'esprit : nos parents et autres proches vieillissants refusent d'admettre que leur état décline lentement, mais sûrement, tandis que nous adoptons un comportement d'évitement lorsqu'il s'agit de relever de façon proactive les nouveaux défis auxquels ils font face. Cette dynamique peut compliquer énormément le processus de recherche et de fourniture de soins et de soutien appropriés.

La plupart des gens qui soutiennent quotidiennement leurs parents sont entièrement ou plutôt d'accord avec le fait que cette aide a une incidence sur :

- leur santé mentale (67,3 %);
- le bien-être de leur famille (62,4 %);
- leur santé physique (60,1 %);
- leur vie professionnelle (58,2 %).

– Sondage sur la santé 2011 de Desjardins Sécurité financière.



Plus de la moitié (59,1 %) des Canadiens croient que leurs parents pourront obtenir facilement des soins à domicile subventionnés par l'État s'ils sont atteints d'une maladie grave.

– Sondage sur la santé 2011 de Desjardins Sécurité financière.

Cinq initiatives de soins aux aînés à envisager

Nous pouvons envisager et mettre en œuvre cinq initiatives progressives afin de réduire notre stress et nos problèmes familiaux :

1. Surveiller les signes de changement

Si vous repensez aux six à douze derniers mois, en ce qui concerne vos parents, avez-vous remarqué :

- des changements importants de comportement chez l'un ou l'autre ou les deux ? Par exemple, leurs activités sociales ont-elles considérablement changé ; sont-ils plus isolés ; y a-t-il un changement évident dans leurs habitudes alimentaires ?
- que l'un de vos parents ou les deux semblent constamment plus coléreux ou impatients ?
- des exemples répétés de confusion ou d'oublis beaucoup plus évidents ?
- de nouveaux problèmes de santé qui leur causent du souci et entraînent des changements dans leur style de vie ?
- qu'ils semblent en apparence plus brouillons et que des signes témoignent d'un manque de soins personnels ?

2. Poser des questions

- Prenez plus de temps pour vous informer des sentiments et des préoccupations de vos parents vieillissants.
- Si vous avez des inquiétudes au sujet de changements, demandez à d'autres membres de votre famille de vous parler de leurs expériences et de leurs points de vue.
- Au besoin, informez-vous discrètement auprès d'autres personnes qui interviennent auprès de vos proches vieillissants de tout changement qu'elles ont observé.
- Au besoin, communiquez avec le médecin de famille de vos parents et parlez-lui de vos inquiétudes. Il tiendra compte des questions de protection de la vie privée et du fait que vos parents sont ses patients. Votre but est d'exprimer vos préoccupations et de lui demander de surveiller tout signe de dégénérescence physique ou cognitive.

3. Établir un inventaire personnel des soins aux aînés

- Déterminez le niveau de soins actifs que vous pouvez et pourrez fournir à vos parents vieillissants maintenant, dans un an et dans trois ans.
- Évaluez les ressources dont vous disposez maintenant et les ressources familiales ou externes dont vous aurez besoin.
- Examinez les répercussions financières et la façon de planifier divers scénarios possibles en matière de fourniture de soins.

Seuls 18,9 % des répondants ont travaillé avec leurs parents à l'élaboration d'un plan de soins continus.

— Sondage sur la santé 2011 de Desjardins Sécurité financière.



4. Engager la conversation et planifier

- Trouvez plus souvent des occasions de commencer respectueusement et patiemment à examiner la qualité de vie que vos parents ou autres proches âgés désirent conserver à mesure qu'ils vieilliront.
- Examinez leurs attentes dans le cas de toute urgence liée à leur santé.
- Établissez une liste des professionnels de la santé qui interviennent auprès de vos proches vieillissants.
- Informez-vous du rôle que vos proches vieillissants veulent que vous, vos frères et sœurs ou d'autres membres de votre famille jouent à l'avenir.
- Discutez de l'importance de planifier leur bien-être physique, cognitif, financier et social.
- Convenez des plans qu'il vaudrait mieux élaborer dès maintenant.
- Examinez les besoins à court terme et à long terme de vos parents en matière d'hébergement. Combien de temps pourront-ils vivre seuls dans leur maison ? Quand une résidence pour personnes âgées ou une maison de retraite pourrait-elle constituer une bonne solution ? À quel moment des services à domicile seront-ils nécessaires ?
- Faites le nécessaire pour que des procurations soient dressées et qu'un processus de prise de décisions juridiques, bancaires et en matière de santé soit établi pour l'avenir.
- Appliquez-vous à planifier la façon dont vos parents bénéficieront de la meilleure protection financière possible leur vie durant. Si vous avez besoin d'aide, consultez un planificateur financier digne de confiance.
- Assurez-vous que les testaments de vos parents sont à jour et en lieu sûr et que leur planification successorale a été examinée et mise en œuvre au besoin.

5. Obtenir l'aide des membres de la famille et d'autres personnes au besoin

- Discutez avec vos frères et sœurs de vos rôles et responsabilités dans le processus global de fourniture de soins à vos parents vieillissants pendant que ceux-ci se portent bien et quand ils auront besoin de beaucoup plus d'aide pratique.
- Entretenez-vous avec votre famille immédiate (voir ci-dessous).
- Voyez à ce que les spécialistes juridiques et financiers et les professionnels de la santé concernés soient au courant de vos arrangements familiaux.
- Déterminez et adjoignez-vous d'autres fournisseurs ou services spéciaux dont vos parents pourraient avoir besoin maintenant ou dans un proche avenir, afin de comprendre leurs services et modalités de travail et les attentes auxquelles ils peuvent répondre.



Lorsque débute le processus de fourniture de soins aux aînés, il est important d'entreprendre les deux initiatives suivantes avec nos enfants :

Décrire en gros le nouveau besoin

- Faites en sorte d'avoir une franche conversation entre parent et enfants.
- Expliquez à vos enfants que, lorsqu'ils étaient petits et avaient besoin de vous, vous étiez là pour eux et faisiez de votre mieux comme parents. Demandez-leur de vous le confirmer.
- Expliquez-leur qu'une famille est habituellement composée de trois générations : les enfants, leurs parents et leurs grands-parents.
- Définissez le nouveau défi que posent les soins aux aînés et la façon dont cela vous touchera, vous et toute votre famille.
- Expliquez-leur pourquoi les responsabilités que vous assumerez afin d'assurer le bien-être de vos parents, leurs grands-parents, commenceront à augmenter et ce que pourraient être les défis à relever à plus long terme.
- Rappelez à vos enfants qu'en tant que parents, votre conjoint et vous leur avez donné, pendant leurs années de formation, tout le temps, l'attention, l'amour, l'engagement et le soutien possible. Toutefois, maintenant, alors que vous vous efforcerez de répondre à leurs besoins et à leurs attentes réalistes, vous devrez en faire davantage pour vos parents vieillissants et souffrants.
- Demandez-leur leur compréhension et leur soutien.

Répondre aux besoins des enfants et du conjoint

Que nos enfants aillent à l'école et vivent toujours à la maison, qu'ils soient partis au collège ou à l'université ou qu'ils commencent leur propre vie, ils comptent encore beaucoup sur nous. Il en va de même pour notre conjoint.

Si les soins aux aînés prennent de plus en plus de place dans votre vie, tout le monde devra comprendre le changement tant dans la dynamique que dans le cadre familial en place depuis un certain temps. Cela est particulièrement vrai pour les enfants qui vivent encore à la maison et qui s'attendent habituellement à ce que nous nous occupions d'eux comme nous l'avons toujours fait.

Faire des mises à jour et susciter la participation

- Dites régulièrement à vos enfants comment vont vos parents, expliquez-leur leurs besoins et leur état de santé et donnez-leur un aperçu du pronostic à court et à long terme.
- Demandez-leur comment ils aimeraient ou pourraient contribuer à rendre la vie de leurs grands-parents plus remplie et heureuse.
- Suggérez des activités qu'ils pourraient faire régulièrement, seuls ou en famille, par exemple :
 - une brève visite hebdomadaire ;
 - un appel téléphonique hebdomadaire ;
 - un courriel ou un appel au moyen de Skype ou une autre communication électronique, si vos parents sont branchés ;
 - des cartes et des petits mots envoyés régulièrement par la poste, particulièrement pour les fêtes et les événements spéciaux ;
 - des activités familiales périodiques.

Dans le cas des conjoints, il est important de s'entendre quant à la manière d'aborder les soins aux aînés. Cela est particulièrement vrai si votre conjoint et vous avez tous deux un ou deux parents vivants.

Il arrive parfois que les priorités et le sens des responsabilités familiales causent des conflits à propos de qui fera quoi et comment pour l'un ou l'autre des couples de parents. Des attentes et des obligations clairement définies et convenues contribueront grandement à éviter les tensions et le stress. Voici quelques conseils pratiques pour ce qui est de la planification :

Avec le conjoint

- Convenez que vous voulez tous deux aider vos parents respectifs.
- Déterminez quels seront probablement les besoins à court terme (d'ici un an à 18 mois) de chacun.
- Décidez du rôle lié aux soins aux aînés que chacun de vous jouera auprès de ses propres parents et de celui que chacun assumera pour aider l'autre à fournir des soins à ses parents.
- Décidez et convenez de l'aide et du soutien précis que chacun peut attendre de l'autre en toutes circonstances.
- Déterminez ensuite quels seront vraisemblablement les besoins à moyen terme (d'ici deux à cinq ans) de chacun de vos parents.
- Là encore, décidez de la façon dont vous vous aiderez et vous soutiendrez mutuellement.
- De plus, déterminez l'aide familiale additionnelle dont vous aurez besoin et sur laquelle vous pourrez compter et le soutien externe qui pourrait s'avérer nécessaire.
- Puis, essayez d'imaginer ce qui arrivera au-delà des cinq prochaines années et discutez des scénarios auxquels chacun de vous pourrait être confronté et de la façon dont vous y ferez face en équipe.
- N'oubliez pas de vous renseigner sur les systèmes de soutien personnel et financier fédéraux et provinciaux en place.

Plus de la moitié (58,4 %) des Canadiens considèrent les soins à domicile subventionnés par l'État comme l'une de leurs trois sources principales d'aide en ce qui concerne les activités de tous les jours de leurs parents.

– Sondage sur la santé 2011 de Desjardins Sécurité financière.



Répondre à vos propres besoins

Lorsque nous sommes si occupés à répondre aux besoins de nos parents vieillissants, de nos enfants, de notre conjoint, de notre famille élargie, de nos amis et de nos voisins, ainsi qu'aux exigences de nos carrières, il nous reste très peu de temps pour nous-mêmes.

Il s'agit d'un danger réel, dont les signes nous échappent souvent jusqu'à ce qu'il soit trop tard. Le Dr Michael Gordon, l'un des gériatres les plus renommés au Canada, souligne sans cesse que si nous sommes épuisés, vidés et très stressés, nous souffrirons un jour mentalement et physiquement. « Si vous êtes malade et sur la touche, comment pourrez-vous aider vos parents âgés qui comptent sur vous? », demande-t-il.

Lorsque vous êtes coincé entre l'arbre et l'écorce, lorsque vous êtes atteint du syndrome de la génération sandwich qui consiste à être talonné par au moins deux camps de votre famille, il est très important de vous occuper de votre santé et de votre bien-être. Personne ne prendra jamais la situation aussi au sérieux ni ne pourra s'occuper de vous aussi bien que vous pouvez le faire. Le défi personnel que chacun de nous doit relever est de reconnaître notre propre vulnérabilité émotionnelle, mentale et physique et de faire tout notre possible pour maîtriser cette vulnérabilité.

Pour ce faire, vous devez croire que vous méritez régulièrement du temps pour vous-même.

Fait tout aussi important, lorsqu'il s'agit de soins aux aînés, vous devrez reconnaître et gérer le sentiment de culpabilité qui envahira inévitablement votre esprit et vos émotions. Ce sentiment provient habituellement de deux sources, soit de vos parents (« Tu ne nous as pas rendu visite depuis si longtemps. » « Tu nous manques tellement. » « Tu ne t'intéresses plus à nous. ») et de votre esprit et votre cœur lorsque vous essaieriez de deviner ce que vous avez fait ou n'avez pas fait, ce que vous devriez ou pourriez faire ou ce que vous ne devriez ou ne pourriez pas faire ou des doutes semblables.

Selon des preuves empiriques, le sentiment de culpabilité contribue grandement à accroître le stress personnel et le manque de confiance en soi. Toutefois, si nous pouvons dire honnêtement que nous faisons le meilleur travail possible sur le plan des soins aux aînés, il n'y a vraiment pas lieu d'éprouver un sentiment de culpabilité.



Voici des suggestions importantes qui vous permettront d'avoir du temps pour vous et de mieux gérer les exigences liées aux soins aux aînés au sein de votre famille :

Envisagez:

- de prendre une pause de trente minutes par jour pour vous-même. Utilisez ce temps pour réfléchir à une chose ou à un endroit qui vous intéresse et qui n'est pas lié à votre famille ni à votre travail ou faites une recherche sur Internet au sujet de cette chose ou de cet endroit et voyez ce que vous pouvez apprendre de nouveau;
- de trouver une personne de confiance, autre qu'un membre de votre famille, avec qui vous pouvez parler régulièrement et en particulier des défis que vous devez relever et dont les idées vous seront utiles;
- de faire régulièrement de l'exercice physique en vous entraînant ou en pratiquant des sports collectifs ou toute activité qui exige de la concentration;
- de lire des livres ou de regarder des films qui vous divertissent, captent votre attention et vous donnent du temps pour « échapper à la réalité »;
- de dormir des heures régulières;
- de rester proche des membres de votre famille immédiate et élargie et de leur demander de l'aide quand vous avez besoin de relèver;
- de vous assurer, au besoin, le concours de spécialistes juridiques ou financiers, de professionnels de la santé et de membres du clergé pour débattre et résoudre les nouveaux problèmes que posent vos soins aux aînés;
- d'éviter, si possible, de modifier vos projets de vacances ou de voyage en raison de la pression qu'exercent vos parents vieillissants pour que vous restiez près d'eux, à moins que les professionnels de la santé ne soient d'accord. Si vous vous absentez, essayer de communiquer régulièrement avec vos parents par téléphone;
- de chasser le sentiment de culpabilité, si vous faites tout votre possible.





Gérer le futur

Nous pénétrons tous en terrain inconnu en ce qui concerne les soins aux aînés. Nous découvrons comment aider le mieux possible nos parents et autres proches vieillissants tout en soutenant nos enfants qui arrivent à l'âge adulte et en nous efforçant de maintenir le cap dans notre propre vie.

Il s'agit d'une étape complexe et exigeante de la vie qui suscitera des frustrations personnelles, des joies, des réussites et des échecs, des rires et des pleurs, ainsi qu'une croissance étonnante, de la résilience et des souvenirs inoubliables, tant heureux que tristes. Nous deviendrons plus forts, particulièrement si nous reconnaissons que nous devons nous préparer, dresser une feuille de route personnelle et aller de l'avant en faisant preuve d'un amour profond et d'une attention sincère.

Ressources suggérées

Autres livrets de la même série :

Reprendre le dessus : La résilience et ses avantages au travail
Réussir à diriger toutes les générations au travail
Gérer le stress au travail : une question de gestion
Jongler sans s'essouffler : comment gérer votre stress et celui de votre famille
Les enfants peuvent s'en sortir : Favoriser la résilience des enfants à la maison comme à l'école

Autres publications (en anglais seulement) :

MINDSZENTHY, Bart J. *Aging Parents: 200+ Practical Tips from My Care Journey*, 2010.
SILIN, Peter. *Nursing Homes and Assisted Living: The Family's Guide to Making Decisions and Getting Good Care*, 2009.
MINDSZENTHY, Bart, and GORDON, Dr. Michael. *Parenting Your Parents: Support Strategies for Meeting the Challenge of Aging in the Family*, 2nd Revised Edition, 2005.
Solutions: Canada's Family Guide to Home Health Care & Wellness.
TAPP-MCDOUGALL, Caroline. *The Complete Canadian Eldercare Guide*, 2004.
MINDSZENTHY, Bart J. *The Family Eldercare Workbook & Planner*, 2010.

Sites Web (en anglais seulement) :

www.allaboutestates.ca/category/elder-care/
www.caring.com
www.changinggears.ca
www.familyeldercareworkbook.com
www.helpshere.com
www.mycarejourney.com
www.nursinghomesbook.com
www.50plus.com
www.ability4life.com
www.bestendings.com

Esprits Sains Enfants Sains
et Desjardins Sécurité financière sont
heureux d'avoir collaboré afin de
vous offrir l'information figurant
dans la présente brochure.

Esprits Sains Enfants Sains (ESES) est un organisme de bienfaisance enregistré qui soutient les parents et les familles au moyen de nombreuses initiatives, y compris l'élaboration de ressources éducationnelles, le développement de programmes de formation à l'intention des professionnels et l'offre d'éducation en milieu communautaire. Fondée en 1974 afin de promouvoir la compréhension et l'utilisation de connaissances solides en matière de psychologie pour améliorer la vie des gens, la ESES est guidée par un conseil d'administration composé de psychologues et de meneurs des secteurs des affaires et communautaires. Ses programmes, comme *Kids Have Stress Too!*[®], *Parenting for Life* et *Diversity in Action*, aident les Canadiens à mieux comprendre la façon d'aborder plus efficacement les différentes situations et leurs relations à la maison, à l'école, dans la communauté et au travail. Pour en apprendre davantage à son sujet, ou pour commander des documents, visitez ses sites Web (en anglais seulement), StrongMindsStrongKids.ca et kidshavestresstoo.org.

Desjardins Sécurité financière

Desjardins Sécurité financière est une composante du Mouvement des caisses Desjardins, le plus important groupe financier coopératif au Canada. Spécialisée en assurance vie, en assurance santé et en épargne-retraite, tant individuelles que collectives, Desjardins Sécurité financière, sur qui plus de 5 millions de Canadiens comptent chaque jour pour assurer leur sécurité financière, emploie près de 3 700 personnes. Elle gère et administre un actif de 32,4 milliards de dollars. La Compagnie a des bureaux dans plusieurs villes du pays, dont Vancouver, Calgary, Winnipeg, Toronto, Ottawa, Montréal, Québec, Lévis, Halifax et St. John's.

Desjardins Sécurité financière s'est engagée à promouvoir la santé mentale. Pour obtenir plus d'information, visitez notre site Web.

Partenaire de la promotion
de la santé mentale



Coopérer pour créer l'avenir

desjardinssecuritefinanciere.com

MD Marque de commerce propriété de Desjardins Sécurité financière