



# QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

## La génération «sandwich»

Il est parfois difficile de se partager entre le travail et la famille. Mais pour les personnes de la génération «sandwich» - s'occupant à la fois de leurs enfants et de leurs parents âgés -, la vie peut s'avérer particulièrement exigeante. Les enfants requièrent qu'on réponde à leurs besoins physiques, qu'on s'intéresse à leurs activités, qu'on leur donne du soutien émotionnel et qu'on les guide. Alors que nos parents vieillissent (et surtout s'ils tombent malades), ils peuvent requérir de l'aide en matière de soins ou de finances personnelles ou pour les courses et les tâches de la vie quotidienne. Le défi principal consiste alors à se garder du temps pour soi-même tout en assumant ses responsabilités en y trouvant du goût et du plaisir.

### Aux limites de soi-même

Diane LaBonté, directrice des services à la clientèle chez Les Consultants Shepell à Montréal, voit un bon nombre de personnes de la génération «sandwich» qui ont l'impression d'avoir atteint «la limite de leurs possibilités». Outre leur emploi, elles consacrent plusieurs heures à la cuisine, au ménage, au soin des enfants et des parents âgés à domicile ou hospitalisés. Selon une étude récente de l'Université de Toronto, les femmes de la génération «sandwich» appellent leurs parents âgés 3 à 7 fois par semaine en plus de leur rendre visite en moyenne 3 fois par semaine. (Schlesinger, Benjamin et Raphael, Dennis, «The Woman in the Middle: The Sandwich Generation Revisited», University of Toronto International Journal of Sociology of the Family, 1993, vol. 23, (printemps), p. 77-87.)

Maintenir le lien avec des parents vieillissants qui habitent à distance peut s'avérer particulièrement difficile. Ainsi, la totalité des jours de vacances et des économies d'une femme de cette génération fut allouée aux déplacements d'une province à une autre afin de visiter sa mère. À mesure que le stress et les problèmes s'accumulent, la santé peut s'en trouver affectée. Diane LaBonté a observé que les personnes surmenées souffrent souvent de rhumes, de migraines et de maux de dos. Les relations familiales peuvent également se détériorer. Conjoints, frères, sœurs et membres de la famille élargie peuvent être incapables d'apporter leur aide ou réticents à le faire. Les enfants peuvent

réagir à la tension ambiante en se conduisant mal ou en se désintéressant des affaires familiales. Un adolescent affirmait : «J'aime mon grand-père, mais sa maladie me fait peur. Maman passe tout son temps libre à s'occuper de lui et à piquer des crises. Tout ce que je veux, c'est m'éloigner d'eux le plus souvent possible.»

Notre société en mutation impose plusieurs facteurs de stress à la famille, ce qui nous contraint à réévaluer notre situation et à chercher des solutions innovatrices. Votre conseiller chez Les Consultants Shepell peut vous aider à amorcer ce processus. Par son entremise, vous pouvez accéder aux ressources extérieures dont vous pourriez avoir besoin, telles que des services de santé, de soins à domicile ou d'aide ménagère, ainsi que des services de garde fiables. Surtout, votre conseiller peut vous aider à retrouver votre aptitude à prendre soin de votre famille sans perdre pour autant le contact avec vous-même.

### Accepter la situation d'un parent

Il n'est pas facile de voir un parent vieillir et, peut-être, devenir plus fragile. «Au fur et à mesure que nous faisons face au fait que nos parents rencontrent certaines difficultés, nous entreprenons un processus de deuil», souligne Diane LaBonté. Ce phénomène implique une variété d'émotions - notamment la colère, la culpabilité, la tristesse - et, éventuellement, une forme d'acceptation. «C'est normal de se sentir emporté par une vague d'émotions pénibles», ajoute Diane LaBonté. «Mais il importe de prendre conscience de ce que nous ressentons et de reconnaître que, parfois, la nature et la quantité des soins que nous prodiguons sont davantage liés à nos émotions qu'aux besoins réels de nos parents.» L'exemple suivant est éloquent.

Une femme épuisée qui tenait à rendre quotidiennement visite à son père hospitalisé réalisa finalement qu'elle déployait ces efforts excessifs en raison de la colère et de la culpabilité que lui inspirait l'état de santé de celui-ci. «Je me sentais coupable de ne pas pouvoir aider à le guérir et en colère parce que personne d'autre n'y arrivait non plus. Plus je me sentais mal, plus j'avais besoin de me trouver à l'hôpital, m'agitant à son chevet et me disputant avec le personnel médical. Rien de cela ne l'aidait réellement. Et cela m'empêchait de consacrer un temps précieux à d'autres personnes et à des activités qui me tenaient à cœur.»

Faire le lien entre nos sentiments et nos comportements peut éventuellement nous amener à réévaluer nos responsabilités en ce qui concerne les soins que nous offrons aux autres. En retour, cela pourra contribuer à rétablir un équilibre dans la planification des activités et à améliorer la qualité des moments passés avec nos parents.

Une femme (dont la mère souffrait de la maladie d'Alzheimer) trouva davantage de plaisir à ses visites lorsqu'elle cessa de se sentir blessée et frustrée parce que sa mère ne la reconnaissait pas. «J'ai compris que cela n'avait rien à voir avec moi, que c'était attribuable à son état de santé. Je m'habituai à me présenter poliment à chacune de mes visites et à la voir réagir à chaque fois avec surprise et plaisir. Ce qui comptait - pour toutes deux - c'était de profiter ensemble du moment présent.»

### **Tirer le maximum du temps passé avec les enfants**

À mesure que nous apprenons à accepter la situation de nos parents, il peut devenir plus facile d'établir avec nos enfants des rapports plus efficaces et plus gratifiants. Lorsque vous êtes avec vos enfants, employez ce temps à communiquer réellement avec eux. Engagez la conversation alors que vous les reconduisez ici et là, pendant les repas ou avant le coucher. Les enfants sont naturellement curieux; laissez-les choisir le sujet de conversation, puis encouragez leurs questions et opinions. Ou encore, choisissez vous-même le sujet; peut-être un événement intéressant dont vous avez été témoin ou qui vous est arrivé ce jour-là. Si l'un des grands-parents est malade, discutez ouvertement de la situation avec les enfants, en mettant l'accent tant sur les capacités de cette personne malade que sur ses incapacités. «Les enfants se montrent plus tolérants face à leurs propres imperfections (et face à celles des autres) s'ils nous voient nous-mêmes donner un exemple de tolérance et d'équilibre», commente Diane LaBonté.

### **Inciter conjoints, frères et sœurs et enfants plus âgés à faire leur part**

Les membres de la «génération sandwich» se plaignent fréquemment en ces termes : «Je suis le seul à faire quelque chose pour mes parents. Dans la famille, tout le monde s'en fout!». En réalité, le fait que les autres réagissent différemment à la situation ne signifie nullement qu'elle ne les préoccupe pas. Ils sont plus probablement eux-mêmes aux prises avec des émotions difficiles ou se sentent coincés par leurs propres responsabilités. Voici quelques moyens de les inciter à faire leur part:

- En premier lieu, obtenez de votre famille un accord de principe selon lequel chacun devrait assumer sa part de tâches et de responsabilités. Si vous avez essayé à maintes reprises d'attirer l'attention sur certains déséquilibres, prenez un recul momentané de quelques jours avant de revenir à la charge. Cela permettra à chacun de respirer un peu.

- Une fois l'accord de principe obtenu, proposez d'en discuter plus à fond quelques jours plus tard. Dans l'intervalle, dressez une liste de toutes les tâches que vous accomplissez sur une base quotidienne et hebdomadaire.
- À la prochaine rencontre familiale, présentez votre liste. Il y a de bonnes chances qu'on sera étonné du nombre de tâches que vous accomplissez. Il est facile de prendre certaines réalités pour acquies et de demeurer inconscient des efforts qu'implique la prise en charge de certaines responsabilités.
- Incitez chacun des membres de la famille à discuter des «quelques» tâches dont il pourrait être intéressé à se charger. N'essayez pas d'arriver à un partage équitable des responsabilités. Puisque les membres de votre famille ne réalisent pas ce que chacune des tâches représente, ils risquent de se sentir dépassés.
- Ne présumez pas que votre famille arrivera naturellement à accomplir certaines tâches. Expliquez-leur en quoi elles consistent, ce qu'elles impliquent et le résultat final que vous escomptez.
- Finalement, ne vous attendez pas à la perfection. Soutenez et faites l'éloge des efforts déployés par votre famille

### **Prendre soin de vous**

Réévaluer vos responsabilités en matière de soins consiste aussi à reconnaître que prendre soin de vous et de votre santé doit constituer une priorité. Les jours où vous n'arrivez pas à vous réserver du temps, tentez d'incorporer certains rituels agréables à votre routine :

Écoutez votre musique ou émission de radio préférée alors que vous roulez en voiture ou vazez à quelque tâche domestique.

Lorsque vous accompagnez parents ou enfants à un rendez-vous chez le médecin, profitez de la période d'attente pour lire ou vous adonner à des «passe-temps portatifs» tels que les mots croisés. Consacrez la demi-heure qui précède votre coucher à vous préparer à un sommeil réparateur. Profitez d'une promenade relaxante; prenez une douche ou un bain apaisant ou regardez une émission amusante à la télévision. Si les soucis vous gardent éveillé, essayez d'en prendre note par écrit plutôt que de les ressasser dans votre esprit. Prenez la résolution de les passer en revue lorsque vous serez moins fatigué.

Quel que soit le nombre de personnes dont on a la charge ou les responsabilités qui sont les nôtres, il est utile de se rappeler qu'on ne peut accomplir plus d'une tâche à la fois. Pouvoir se consacrer à chacune de ces tâches sans éprouver le poids de la fatigue, de la culpabilité ou du ressentiment nous aidera à découvrir la signification toute particulière qu'elles ont dans nos vies.

## **Vous prenez en charge les affaires personnelles d'un parent?**

Voici quelques aspects à considérer:

- Un service de paiement automatique des factures et de dépôt direct des chèques de prestations de retraite.
- Un régime d'assurance-santé additionnel, pour compenser les lacunes du régime provincial.
- Une procuration écrite à long terme vous accordant le droit de gérer l'argent de votre parent et de négocier avec le propriétaire de son logement. Une inspection du domicile occupé par votre parent pour prévenir les accidents et faciliter les déplacements de ce dernier. L'éclairage est-il suffisant? Les tapis d'appoint constituent-ils un risque de chutes? Un téléphone aux chiffres plus visibles ou un tabouret pour la baignoire seraient-ils utiles?
- Un bracelet MedicAlert pour informer les professionnels de la santé d'éventuelles allergies ou problèmes de santé particuliers.
- Une liste des membres du réseau de soutien de votre parent: médecin, avocat, banque, lieu de culte, amis, voisins. Certains amis pourraient être désireux d'apporter leur aide en accompagnant votre parent lorsqu'il fait ses courses ou tond son gazon.

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

**EN FRANÇAIS 1 800 361-5676**  
**EN ANGLAIS 1 800 387-4765**  
**RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX**  
**1 888 814-1328**