

Resserrer les liens au troisième âge

Information pour les aînés



La proximité de la famille joue un rôle important dans la santé mentale et physique des aînés.¹ Cependant, la cohabitation familiale peut apporter son lot de difficultés, surtout en présence de différences générationnelles – une situation qui génère parfois plus d’angoisse que de réconfort. Voici donc une variété de stratégies pour vous aider à resserrer vos liens familiaux et à gérer les conflits.

Reconnaître et respecter les différences

Le mode de vie, le style de communication, les habitudes financières et les opinions de vos proches sont peut-être différents des vôtres,² et il est important de respecter leurs sentiments, leur façon de penser et leurs choix.³ En restant à l’écoute les uns des autres, on renforce les liens. Il suffit de commencer par un échange fondé sur le respect.⁴

Favoriser la communication ouverte

Pour cela, il faut pratiquer l’écoute active. Soyez attentif.ive aux propos de vos proches et écoutez-les sans porter de jugement.³ Exprimez-vous franchement. Reformulez ce que vous avez entendu afin de vous assurer d’avoir bien compris et demandez des précisions au besoin. Soyez prêt(e) à changer et à faire des compromis afin de favoriser l’adoption de solutions qui conviennent à tous.³

Apprendre les uns des autres

Avec l'âge, notre rôle au sein de la famille se transforme,³ mais nous avons tous quelque chose à apporter.⁵ Partagez vos connaissances avec vos proches et profitez des leurs pour apprendre de nouvelles choses. Par exemple, vous pourriez montrer à vos petits-enfants comment cuisiner un plat favori ou leur demander de vous montrer comment prendre une photo avec votre téléphone. Vous pourriez aussi échanger des lettres avec des membres de votre famille pour exprimer votre gratitude mutuelle.⁶

Rester positif(ive)

Montrez à vos proches que vous les appréciez.⁷ En cas de conflit, privilégiez le dialogue pour résoudre le problème. Si les esprits s'échauffent, mettez fin à la discussion et prenez le temps de réfléchir avant d'y revenir.⁸ Les temps d'arrêt sont une bonne solution lorsque les émotions prennent le dessus.

Entretenir des liens en dehors de la famille

Rester en contact avec des amis ou faire de nouvelles rencontres: voilà deux activités qui peuvent être bénéfiques à votre vie familiale.⁸ Vous pourriez, pour cela, participer à un atelier en ligne ou appeler un(e) ami(e), par exemple.

Établir ses limites et s'efforcer de contrôler ses réactions

Pour établir des limites appropriées, vous devez tenir compte de votre façon de penser et de vos besoins.⁹ C'est à vous de décider comment vous réagirez si quelqu'un ne respecte pas vos limites. Vous pouvez fixer des limites physiques, émotionnelles, psychologiques et matérielles. À titre d'exemple, posez-vous les questions suivantes :

- Qui peut pénétrer dans mon espace privé?
- Est-ce que j'évite de porter un jugement sur mes émotions?
- Comment est-ce que je prends mes décisions financières?



Ressources

- Centres d'information communautaires
(<https://211ontario.ca/fr> ou composez le 211)
 - Le 211 permet aux gens de trouver des renseignements pertinents et d'accéder à des services de santé ainsi que des services sociaux partout en Ontario.
- ConnexOntario (1-866-531-2600 ou www.connexontario.ca)
 - ConnexOntario offre des renseignements sur les services de santé mentale et de toxicomanie en Ontario. Il s'agit d'un service gratuit, confidentiel et accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.
- Ligne d'assistance aux personnes âgées (1-866-299-1011)
 - La Ligne d'assistance aux personnes âgées fournit des renseignements sur les organismes ontariens d'aide aux aînés en situation de maltraitance. Le service dispose d'une équipe d'intervenants formés pour fournir un soutien et élaborer un plan de sécurité pour les aînés victimes de maltraitance ou à risque de maltraitance. Le service est gratuit, confidentiel et accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Références

1. Widmer, E. D., Girardin, M. & Ludwig, C. (2018). Conflict Structures in Family Networks of Older Adults and Their Relationship With Health-Related Quality of Life. *Journal of Family Issues*, 39(6), 1573–1597.
2. Clarke, E. J., Preston, M., Raksin, J. & Bengtson, V.L. (1999). Types of Conflicts and Tensions Between Older Parents and Adult Children. *The Gerontologist*, 39(3), 261–270.
3. British Columbia Coalition to Eliminate the Abuse of Seniors. (2002). Connecting: A Guide on the Abuse of Seniors. Consultable à l'adresse: <http://www.advocacycentreelderly.org/appimages/file/eamanualesec3.pdf>. Consulté September 16, 2020.
4. Silva, D. M., Vilela, A. B. A., Nery, A. A., Duarte, A. C. S., Alves, M. R. & Meira, S. S. (2015). Dynamics of intergenerational family relationships from the viewpoint of elderly residents in the city of Jequié (Bahia), Brazil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(7), 2183-2191.
5. Lindquist, L. A., Ramirez-Zohfeld, V., Forcucci, C., Sunkara, P. & Cameron, K. A. (2018), Overcoming Reluctance to Accept Home-Based Support from an Older Adult Perspective. *J Am Geriatr Soc*, 66, 1796-1799.
6. Thang, L. L. (n.d.). Promoting intergenerational understanding between the young and old: the case of Singapore. Available: https://www.un.org/esa/socdev/family/docs/egm11/EGM_Expert_Paper_Theng_Leng_Leng.pdf. Consulté September 16, 2020.
7. Urick, M. J., Hollensbe, E. C., Masterson, S. S. & Lyons, S. T. (2017). Understanding and Managing Intergenerational Conflict: An Examination of Influences and Strategies. *Work, Aging and Retirement*, 3(2), 166–185.
8. Pinto, F. N. F. R., Barham, E. J. & Prette, Z. A. P. D. (2016). Interpersonal Conflicts Among Family Caregivers of the Elderly: The Importance of Social Skills. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 26(64), 161-170.
9. Whitfield, C.L. (1993). Boundaries and Relationships: Knowing, Protecting and Enjoying the Self. Health Communications, Inc.