

La « règle 40-70 » – Aider les enfants adultes à communiquer avec leurs parents vieillissants

Selon la « règle 40-70 », si vous avez 40 ans et plus ou si vos parents ont au moins 70 ans, le moment est généralement venu d'aborder certaines questions délicates.

Lorsque leurs parents vieillissent, les enfants adultes doivent souvent aborder des sujets délicats. Ces discussions peuvent être difficiles et être sources de malaise et de tension. Les conseils suivants vous indiqueront la façon de vous y prendre.

Sept conseils pour vous aider à communiquer avec vos parents vieillissants

- 1. Soyez attentif.** Si vous avez 40 ans et plus ou si vos parents ont au moins 70 ans, il est temps d'être attentif à leur situation et de vous renseigner discrètement et judicieusement. Évitez de sauter aux conclusions et de décider quelle serait la solution appropriée avant de vous être renseigné de façon impartiale et d'en avoir parlé avec vos parents.
- 2. Parlez-en. Parlez à vos parents.** Faites-leur part de vos observations et demandez-leur ce qui se passe, selon eux. Si vos parents reconnaissent qu'il y a un problème, demandez-leur quelles seraient, selon eux, de bonnes solutions. Dans le cas contraire, donnez-leur des exemples concrets pour appuyer vos dires.
- 3. Le plus tôt sera le mieux.** Lorsqu'une situation de crise se présente, il est préférable d'en parler sans tarder. Si vous savez qu'un de vos parents a une mauvaise vue ou qu'il éprouve des difficultés à conduire le soir, parlez-en avant qu'un problème ne surgisse.
- 4. Faites preuve d'empathie.** Rappelez-vous que vous vous adressez à un adulte, pas à un enfant. Des propos condescendants risquent de mettre sur la défensive vos parents âgés et de leur donner l'impression que vous leur manquez de respect. Mettez-vous à leur place.
- 5. Aidez-les à rester aussi autonomes que possible.** Cherchez toujours des solutions qui permettront à vos parents âgés de rester autonomes, dans la mesure du possible. Par exemple, s'ils ont besoin d'aide à domicile, privilégiez les solutions qui les aideront à préserver leur autonomie. Des professionnels des soins à domicile peuvent fournir certains services (préparation des repas, ménage quotidien, rappel pour prendre les médicaments au bon moment, etc.). Vous pouvez aussi solliciter l'aide de vos amis.
- 6. Examinez la situation en contexte.** Un changement dans le comportement, l'apparence ou la condition physiques d'un parent peut trahir un problème plus large. Par exemple, si après la mort de votre père, la maison de votre mère semble en désordre, cela ne signifie pas nécessairement qu'elle soit soudainement tombée malade, mais probablement qu'elle ne bénéficie d'aucun soutien social et qu'elle souffre de la perte d'une relation à long terme. Il est important que votre mère soit entourée d'amis et qu'elle ait accès à un réseau social.
- 7. Demandez de l'aide.** Dans bien des cas, les problèmes liés au vieillissement des parents peuvent être réglés en leur apportant le soutien dont ils ont besoin pour rester autonomes. Certaines ressources, comme le centre local pour personnes âgées, peuvent vous aider à trouver les solutions qu'il vous faut.



To us, it's personal.

Source: Home Instead Senior Care. Home Instead Senior Care® est un chef de file dans la prestation de services de soins à domicile aux personnes âgées (accompagnement, préparation des repas, menues tâches ménagères, rappel pour prendre les médicaments au bon moment, etc.). L'entreprise, qui compte des bureaux dans 23 villes canadiennes, offre ses services aux aînés qui vivent à domicile de façon autonome et sécuritaire.

Publié uniquement à titre indicatif, ce rapport ne prétend pas offrir de conseils professionnels et ne doit pas être considéré comme tel. Il est préférable de consulter un conseiller financier concernant votre situation personnelle ou financière. Le contenu de ce rapport provient de sources que BMO Gestion mondiale d'actifs croit fiables, mais BMO Gestion mondiale d'actifs ne peut toutefois pas garantir son exactitude ou son exhaustivité. BMO Gestion mondiale d'actifs est l'appellation utilisée pour diverses sociétés affiliées de BMO Groupe financier qui offrent des services de gestion de placement, d'épargne-retraite, de fiducie et de garde de titres. BMO Gestion mondiale d'actifs comprend BMO Gestion d'actifs inc., BMO Investissements Inc., BMO Asset Management Corp. et des sociétés de gestion de placements spécialisés de BMO. Certains des produits et services offerts sous l'appellation de BMO Gestion mondiale d'actifs sont conçus spécialement pour différentes catégories d'investisseurs dans un certain nombre de pays et de régions, et ils peuvent ne pas être offerts à tous les investisseurs. Ces produits et services sont offerts uniquement aux investisseurs de ces pays et régions, conformément aux lois et règlements applicables. De plus, les renseignements contenus dans le présent document peuvent changer sans préavis.

^{MD} « BMO (le médaillon contenant le M souligné) » est une marque de commerce déposée de la Banque de Montréal, utilisée sous licence. Tous droits réservés. Reproduction interdite sans autorisation écrite.

Pour plus d'informations, nous vous invitons à consulter votre Conseiller financier.

BMO  **Gestion mondiale d'actifs**