

Vivre aujourd'hui, être prêt pour demain **Aide-mémoire en vue d'une discussion profitable**

Lorsque les gens vieillissent, il est important pour eux de parler ouvertement avec les membres de leur famille de leurs besoins futurs, des modes de vie possibles et des options offertes (soins à domicile, appui de la famille et vivre dans une résidence pour personnes âgées ou un établissement de soins de longue durée).

Selon une nouvelle étude commanditée par Soins à domicile Bayshore, les enfants adultes et leurs parents vieillissants ont par contre des divergences d'opinions étonnantes. Bien que les deux groupes prétendent qu'il n'est pas difficile d'aborder des sujets délicats, le quart des enfants adultes déclarent qu'ils évitent de parler à leurs parents de sujets difficiles, alors qu'il en est de même pour un parent sur cinq.

Nous vous présentons ci-après quelques suggestions visant à aider les familles à parler de questions importantes comme le vieillissement, les soins, les finances, les arrangements funéraires et d'autres sujets.

1. Évitez d'avoir une conversation difficile au téléphone. Une rencontre en personne est préférable.
2. Préparez-vous, mais ne soyez pas préparé au point de ne plus voir le point de vue de votre interlocuteur. Étayez votre cause à l'aide de faits et d'exemples pertinents. Obtenez des conseils objectifs ou des opinions d'experts à l'avance de manière à en savoir le plus possible sur la question. Consultez les autres membres de votre famille afin de comprendre leur point de vue et leur volonté d'offrir de l'aide.
3. Essayez d'abord d'avoir la conversation avec vous-même et pensez à la façon dont vous aimeriez qu'on aborde la question avec vous. Anticipez les objections de votre proche et formulez une réponse raisonnable.
4. Demandez la permission d'aborder une conversation délicate. Si le moment est mal choisi pour en parler, essayez de nouveau une autre fois.
5. Commencez par parler de vos préoccupations – lancer un commentaire âpre dès le début à une personne qui ne s'y attend pas ne mènera à aucune discussion constructive. Allez tout de même droit au but en mettant l'accent délicatement et sans tarder sur le problème.
6. Soyez prêt à faire des compromis.
7. Restez calme et raisonnable, même si vous risquez de vous laisser envahir par de multiples émotions.
8. Ne vous laissez pas troubler par une réponse hostile. La crainte peut être à l'origine de la réaction de votre proche.
9. Vous et les membres de votre famille avez peut-être besoin d'un certain temps pour bien comprendre le sens de la conversation. Essayez de prendre une pause et convenez de vous retrouver à une date ultérieure.