

FRATRIE ET DYNAMIQUE FAMILIALE : COMMENT INCLURE LES AUTRES MEMBRES DE LA FAMILLE DANS LE SOUTIEN

Cette fiche propose des stratégies concrètes pour initier ces conversations délicates, répartir équitablement les responsabilités et gérer les résistances, tout en préservant l'harmonie familiale.



En tant que parents vieillissants d'un **enfant adulte non autonome**, il est normal de vous inquiéter pour l'avenir. Impliquer vos autres enfants dans le soutien peut sembler délicat, mais c'est une étape importante pour assurer la continuité des soins et préserver l'harmonie familiale.

POURQUOI IMPLIQUER LA FRATRIE ?

Pour votre enfant adulte non autonome

- Maintenir la stabilité et la qualité des soins
- Préserver les liens familiaux forts
- Assurer sa sécurité à long terme

Pour vous

- Réduire votre stress et votre charge
- Avoir l'esprit tranquille pour l'avenir
- Continuer à jouer un rôle important sans porter tout le poids

Pour vos autres enfants

- Leur donner le temps de s'adapter progressivement
- Éviter qu'ils se sentent exclus ou non préparés

Renforcer les liens familiaux

COMMENT COMMENCER LA CONVERSATION ?

Choisissez le bon moment:

- Organisez une rencontre familiale calme, sans urgence
- Évitez les périodes de stress ou de crise
- Prévoyez suffisamment de temps pour discuter
- Préparez ce que vous voulez dire
- Expliquez vos inquiétudes concernant l'avenir
- Partagez vos besoins actuels et futurs
- Soyez honnêtes sur vos limites grandissantes

Exemple d'introduction



"Nous aimerions discuter avec vous de l'avenir de [nom]. Nous vieillissons et nous voulons nous assurer qu'il/elle continuera à recevoir tout l'amour et le soutien nécessaires. Nous aimerions connaître vos pensées et voir comment nous pourrions tous travailler ensemble."

RAPPELEZ-VOUS

- Cette transition prend du temps
- Ne vous attendez pas à des changements immédiats. Chaque famille trouve son rythme.
- Vous restez importants
- Impliquer vos autres enfants ne signifie pas que vous devenez inutiles. Votre rôle évolue, mais reste précieux.
- Il n'y a pas de solution parfaite
- Chaque famille est unique. Ce qui fonctionne pour d'autres peut ne pas convenir à votre situation.
- Demander de l'aide n'est pas un échec
- C'est un signe de sagesse et d'amour pour votre famille.

CE QU'IL FAUT FAIRE

Écoutez chacun de vos enfants :

Laissez-les exprimer leurs préoccupations et leurs peurs
Reconnaissez leurs limites personnelles et professionnelles
Respectez leurs émotions, même si elles sont difficiles à entendre

Partagez vos connaissances :

- Expliquez les routines quotidiennes de votre enfant non-autonome
- Montrez-leur les soins spécifiques nécessaires
- Donnez-leur accès aux informations médicales importantes

Documentez tout :

- Créez un dossier avec toutes les informations importantes
- Notez les préférences et habitudes de votre enfant
- Listez tous les contacts utiles (médecins, services, etc.)

Proposez une répartition équitable :

- Discutez des différents types de soutien possibles :
- Accompagnement aux rendez-vous médicaux
- Activités de loisirs et sorties
- Aide administrative et financière
- Présence lors de vos absences
- Soutien émotionnel

Planifiez progressivement :

- Commencez par de petites responsabilités
- Augmentez graduellement leur implication
- Permettez-leur de développer leur confiance



CE QU'IL FAUT ÉVITER

GÉRER LES RÉSISTANCES

Si un enfant refuse de s'impliquer

- Respectez sa décision sans le juger
- Demandez-lui s'il y a des raisons spécifiques
- Explorez d'autres façons dont il pourrait contribuer
- Gardez la porte ouverte pour l'avenir

S'il y a des conflits entre frères et sœurs

- Restez neutre et écoutez tous les points de vue
- Concentrez-vous sur les solutions plutôt que sur les reproches
- Considérez l'aide d'un médiateur professionnel si nécessaire

Si vous sentez de la résistance de votre part

- Il est normal d'avoir peur de "lâcher prise"
- Rappelez-vous que vous restez importants dans la vie de votre enfant adulte non autonome
- Commencez petit et augmentez graduellement

Ne pas culpabiliser

- Évitez les phrases comme "Vous devez faire ceci" ou "C'est votre responsabilité"
- Ne comparez pas vos enfants entre eux
- N'imposez pas vos décisions

Ne pas tout attendre d'une seule personne

- Ne désignez pas automatiquement un enfant comme "responsable principal"
- Évitez de surcharger celui qui habite le plus près
- Ne prenez pas pour acquis que les filles sont plus aptes aux soins

Ne pas ignorer leurs autres responsabilités

- Reconnaissez qu'ils ont leur propre famille, travail, défis
- Respectez leurs contraintes de temps et d'énergie
- Comprenez que leur situation peut changer avec le temps