

LES BONNES PRATIQUES POUR RENFORCER LA RELATION PARENTALE MALGRÉ LA DÉPENDANCE

Cette fiche présente les bonnes pratiques pour maintenir une relation parentale saine malgré la dépendance de l'enfant adulte aidé.e.



PRÉSERVER L'IDENTITÉ PARENTALE

Il est essentiel de maintenir des moments où vous êtes simplement parent, non pas aidant.e. Créez des rituels familiaux qui n'ont rien à voir avec les soins : regarder un film ensemble, partager un repas spécial, ou simplement discuter de sujets qui intéressent votre enfant adulte non autonome. Ces moments permettent de nourrir la relation affective fondamentale qui existe entre vous.

FAVORISER L'EXPRESSION DE L'AUTONOMIE

Même dans un contexte de dépendance, cherchez activement les domaines où votre enfant adulte aidé.e peut exercer des choix et prendre des décisions. Cela peut concerner ses préférences vestimentaires, ses activités de loisir, ou ses relations sociales. Respecter ces espaces d'autonomie renforce son sentiment de dignité et votre respect mutuel.

ADAPTER VOTRE COMMUNICATION

Parlez à votre enfant adulte aidé.e en reconnaissant son statut d'adulte, même si ses capacités sont limitées. Évitez le langage infantilisant et incluez-le dans les discussions qui le concernent. Demandez son avis, expliquez vos décisions, et reconnaissez ses sentiments et opinions comme valides.



PLANIFIER L'AVENIR ENSEMBLE

Dans la mesure du possible, impliquez votre enfant adulte non autonome dans la planification de son avenir. Cette démarche respecte sa dignité d'adulte tout en reconnaissant ses besoins particuliers, et renforce le sentiment que vous formez une équipe face aux défis.

PRENDRE SOIN DE VOTRE PROPRE BIEN-ÊTRE

Une relation parentale saine nécessite que vous soyez en forme physiquement et émotionnellement. Accordez-vous du temps personnel, maintenez vos propres intérêts et relations, et n'hésitez pas à chercher du soutien psychologique si nécessaire.

