



OUTILS POUR SOUTENIR LES PARENTS

DÉFIS ÉMOTIONNELS AU QUOTIDIEN ET LE SOUTIEN SOCIAL COMME FACTEUR DE PROTECTION

Il est possible d'éprouver des émotions complexes d'ambivalence, d'anxiété, de frustration, d'impuissance et de culpabilité face à votre situation de parent aidant. Le fait de réorganiser votre vie autour des besoins de votre enfant adulte non autonome entraîne une surcharge émotionnelle.



EST-CE QUE VOUS VIVEZ :

- des craintes ?
- des inquiétudes ?
- de la résignation ?
- de l'insécurité ?

IL EST AUSSI POSSIBLE DE VIVRE UN DILEMME MORAL ET ÉMOTIONNEL LORS DE LA PLANIFICATION DE L'AVENIR DE VOTRE ENFANT



Dilemmes émotionnels

Culpabilité de "laisser partir" :

Vous pouvez ressentir une profonde culpabilité à envisager une vie pour votre enfant, même si c'est nécessaire pour l'autonomie ou la stabilité future.

Peur de l'inconnu :

L'idée que personne ne pourra jamais aimer ou comprendre votre enfant comme vous, peut générer une peur intense de l'avenir.

Ambivalence entre protection et autonomie :

Vouloir protéger votre enfant tout en sachant qu'il doit apprendre à vivre sans vous est une tension constante.

Épuisement émotionnel :

Vous pouvez vous sentir dépassé, mais aussi coupable de vouloir du répit ou une vie plus libre.



Dilemmes moraux

Choix du lieu de vie :

Faut-il placer l'enfant dans une résidence spécialisée, même si cela va à l'encontre de ses préférences ou des vôtres ?

Décisions médicales ou légales :

Vous pouvez devoir prendre des décisions cruciales (traitements, tutelle, etc.) sans savoir ce que votre enfant aurait voulu.

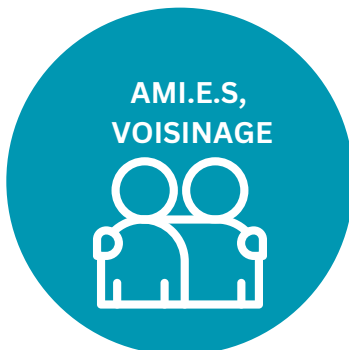
Répartition des ressources familiales :

Comment équilibrer les besoins de votre enfant avec ceux de vos autres enfants ou membres de la famille ?

Planification successorale :

Comment s'assurer que votre enfant sera financièrement protégé sans créer de conflits ou d'injustices perçues entre héritiers ?

Parmi les facteurs de protection, le soutien social est l'un qui peut vous aider à diminuer le fardeau et renforcer votre capacité à faire face au stress. En voici quelques sources.



Les rencontres en groupe est un autre moyen de recevoir du soutien. Ces rencontres peuvent réduire votre sentiment d'isolement et donne la possibilité d'apprendre des expériences des autres personnes.

