

# Comment demander de l'aide?

---

Il est rassurant de pouvoir **compter sur l'appui de ses proches**, mais formuler une demande d'aide peut être difficile.

- Croyez-vous que votre domicile ne soit plus adapté à vos besoins, mais vous ne savez pas comment amorcer un changement?
- Sentez-vous que vous avez moins d'indépendance qu'auparavant? Ou bien avez-vous peur d'être un fardeau pour vos proches?
- Avez-vous l'impression de perdre le contrôle de certains aspects de votre vie?
- Comment savoir si vos proches peuvent vous aider concrètement dans vos démarches?

Ces inquiétudes sont normales et partagées par de nombreuses personnes âgées.

Voici **quelques trucs** pour vous aider à amorcer la discussion:

## **1** Imaginez les impacts positifs associés à la demande d'aide

Demander de l'aide peut parfois être une action difficile à entreprendre. Prenez le temps de réfléchir aux **conséquences positives** pour vous motiver à passer à l'action. Trouvez les avantages à obtenir l'aide de vos proches pour des tâches bien concrètes, pour vous accompagner dans vos démarches ou pour vous aider à prendre une décision.

## 2 Acceptez de recevoir de l'aide

Recevoir de l'aide ne réduit pas votre autonomie ni le contrôle que vous avez sur un processus ou une décision. Accepter de l'aide nécessite toutefois une **ouverture** pour écouter les idées et opinions des personnes sollicitées en vue de les évaluer attentivement.

## 3 Établissez vos besoins et vos préférences

Évaluez votre situation, les éléments dont vous souhaitez parler avec vos proches et vos préférences. Identifier et communiquer clairement vos **besoins et préférences** favorisera la prise de décisions. Si vous n'êtes pas certaine ou certain de bien cerner vos besoins, n'hésitez pas à l'admettre en toute transparence. Vous pourrez ainsi discuter avec vos proches et définir ce qui peut réellement vous aider.

## 4 Choisissez à qui parler

Une fois que vous avez pris la décision de demander de l'aide et que vous avez identifié vos besoins et préférences, réfléchissez aux personnes de votre entourage avec qui aborder le sujet. Le choix est peut-être déjà évident à vos yeux, mais il arrive qu'on ne sache pas vers qui se tourner. Essayez de trouver la personne qui pourra le mieux **répondre à vos besoins**. Si une personne sollicitée se sent incapable vous aider, reconnaissez sa franchise, mais n'hésitez pas à formuler une nouvelle demande d'aide si vous en ressentez le besoin.

Certaines personnes feront preuve d'écoute active, alors que d'autres pourront vous aider à réaliser diverses tâches. L'important est de choisir une personne en qui **vous avez confiance** et avec qui vous serez **à l'aise** de partager vos opinions et vos inquiétudes.

### Sources

1. Allen, R. E., & Wiles, J. L. (2014). Receiving support when older: What makes it OK ?. *The Gerontologist*, 54(4), 670-682.
2. Schein, E. H. (2009). *Helping. How to Offer, Give, and Receive Help. Understanding Effective Dynamics in One-to-One, Group, and Organizational Relationships*.