

# Comment parler de milieu de vie avec une personne aînée?

Envisager un changement de milieu de vie peut être à la fois difficile pour une personne aînée et pour vous-même qui voyez la nécessité d'en parler. Comment engager une discussion **tout en douceur et favoriser l'ouverture de votre proche**?

Vaut mieux approcher ce sujet de **façon positive**; le but étant d'échanger sur les besoins, les préférences et les émotions de chaque personne en lien avec le milieu de vie.

## Scénario fictif

- Vous pourriez, par exemple, partager votre crainte quant à la sécurité de votre proche dans son domicile actuel et proposer des options rassurantes.
- De son côté, la personne aînée pourrait démontrer une bonne connaissance des repères sécuritaires présents dans son environnement.
- En ouvrant ainsi la discussion, vous commencerez à réfléchir ensemble aux différentes options possibles.

Évidemment, cette conversation ne sera pas la même si vous vous adressez à **un couple**, car ces deux personnes forment une équipe et s'entraident tout en étant influencées par **leur propre façon de communiquer**. Même si le couple forme une entité, il se peut que certaines conversations complémentaires doivent avoir lieu individuellement pour identifier comment elles se perçoivent et évaluent la santé de l'un et l'autre.

## Astuces pour favoriser une discussion respectueuse et sans confrontation

### Faites preuve d'empathie envers votre proche

Le vieillissement amène son lot de pertes: diminution de l'état de santé et de la mobilité, décès de personnes significatives, effritement de l'autonomie, etc. **Reconnaître les pertes vécues** par votre proche et lui offrir la possibilité d'en parler favorise une ouverture aux échanges. Cela permet également de relativiser certaines réactions que votre proche pourrait avoir à l'égard des changements.

### Favorisez de bonnes conditions de communication

- Choisissez **un moment** où vous et votre proche êtes **en bonne posture** pour avoir une discussion en profondeur. Par exemple, si vous avez eu une journée difficile au travail, si votre enfant vous attend pour son entraînement de soccer ou s'il est tard et que votre proche souffre de douleurs articulaires, ce n'est sans doute pas un bon moment.
- Favorisez une discussion en personne autant que possible afin de capter les **signes non verbaux**.
- Ajuster votre façon d'amorcer la discussion. Certaines personnes aînées aimeront se préparer avant que le sujet soit abordé. D'autres vivront une appréhension malsaine à l'égard de cette discussion qui se veut aidante.
- Assurez-vous que l'endroit choisi est **calme** et sans source de distractions. Si vous êtes chez la personne aînée, demandez s'il est possible de fermer la radio et la télévision, par exemple.
- Parlez **assez lentement** pour que la personne aînée puisse entendre et comprendre vos propos, surtout en cas de problèmes auditifs.

- Utilisez des **termes neutres et justes**, exempts de jugement et d'exagération. Soutenez vos affirmations par des exemples concrets. Par exemple, au lieu de dire « Pourquoi tu t'entêtes à te mettre en danger ici! » vous pourriez dire « Même si tu connais l'escalier par cœur, j'ai peur que tu tombes en allant dormir à l'étage ».
- Posez des questions et **prenez le temps d'écouter** ce que votre proche exprime, même à travers les silences.
- **Reformulez vos perceptions** si vous pensez identifier une émotion ou un besoin qui n'est pas énoncé clairement. Par exemple, une personne aînée pourrait vous mentionner ne plus avoir très faim pour expliquer le peu de nourriture dans son réfrigérateur. Cependant, vous constatez qu'elle mange bien lors des repas en famille. Ainsi, pour plusieurs personnes, manger est considéré comme une activité sociale qui favorise l'appétit; autrement dit, il est possible que la personne aînée se sente isolée socialement.
- Partagez vos inquiétudes et vos **propres enjeux** en émettant vos opinions de manière respectueuse.
- Proposez de reprendre la discussion **à un autre moment** si vous sentez que celle-ci devient trop émotive et qu'elle n'est plus constructive.



## Respectez l'autonomie décisionnelle de votre proche

À moins que la personne aînée soit considérée comme étant inapte à prendre ses propres décisions, elle doit bénéficier de son autonomie décisionnelle. Vous pouvez donc lui offrir votre soutien et votre accompagnement dans le processus, mais la décision lui revient. Lors de la discussion, la personne aînée aura probablement une foule de questions ou d'opinions:

**Déménager?  
Pour aller où?**

**Je ne sais même plus  
comment on fait ça,  
déménager...**

**Qu'est-ce que je  
ferai de tous mes  
biens?**

**Recevoir de l'aide  
chez moi? Je n'en ai  
pas besoin!**

**Je ne veux pas aller en résidence: il y a  
juste de vieilles personnes qui habitent là!**

Encouragez votre proche à **chercher de l'information** avec vous pour valider ses idées et prendre une décision éclairée. Respectez le plus possible **son rythme** de réflexion et d'acceptation au changement.

N'oubliez pas qu'il s'agit d'une personne adulte avec sa propre identité, personnalité et indépendance. Ce n'est pas le contexte de vulnérabilité dans lequel elle peut se trouver qui la définit. Ce qui peut être évident pour vous ne l'est pas nécessairement pour elle.

Visitez la section « De quoi pourriez-vous discuter » de chacune des thématiques du site web pour orienter vos discussions avec votre proche.

## Commencez tôt à en discuter

Le milieu de vie est un sujet complexe qui touche l'identité même d'une personne (ex. « Je réside sur cette rue depuis 30 ans ») et ses souvenirs (ex. « J'ai vu mes enfants grandir ici »). Idéalement, **il est préférable de discuter de ces sujets complexes avant que des décisions urgentes ne doivent être prises.**

En cas d'hospitalisation et d'apparition de limitations importantes, il n'est pas rare que les options concernant le retour à domicile ou le relogement soient plus limitées et qu'une décision doive être prise rapidement sans avoir réellement de choix à faire.

**En se préparant, on limite les effets du stress et les conflits qui peuvent survenir en situation d'urgence.**

Consultez le thème [Planification](#) pour plus d'informations.

## Demandez de l'aide si un compromis est nécessaire

Si la situation nécessite un compromis – par exemple, si vous ne pouvez plus offrir l'aide nécessaire à domicile et que les autres solutions ne conviennent pas – vous pourriez **demander l'aide d'une professionnelle ou d'un professionnel de la santé**, comme une travailleuse sociale ou un travailleur social, une ou un ergothérapeute, une ou un psychologue, une ou un médecin.

Autrement, vous pourriez vous tourner vers une **autre personne de votre entourage**, comme une ou un membre de la famille en qui vous et votre proche avez pleinement confiance.

## Sources

1. Adler, R. B. et Towne, N. (1998). *Communication et interactions*. 2e édition. Éditions Études vivantes.
2. Giguère, M-C. (2012). *Stay or Move? How to Talk to a Senior About Their Changing Needs and Retirement Residences*. Helping Senior.
3. Gilles, G. (2014). *Eight Tips for Talking to Your Aging Parents About Important Issues*. <https://www.mentalhelp.net/blogs/eight-tips-for-talking-to-your-aging-parents-about-important-issues/>
4. Morris, V. (2014). *How to care for aging parents: A one-stop resource for all your medical, financial, housing, and emotional issues*. Workman Publishing Company.