

Baycrest

**KOSCHITZKY CENTRE**  
for Innovations in Caregiving



Petro-Canada  
**CareMakers**  
Foundation™

# DYNAMIQUE FAMILIALE INTERGÉNÉRATIONNELLE

## Naviguer dans la dynamique familiale intergénérationnelle et le vieillissement

L'hôte de la série de  
webinaires, la Dre Adriana  
Shnall, a tenu une  
conversation avec Valene  
Campbell mercredi 14  
septembre 2022



## Naviguer dans la dynamique familiale intergénérationnelle et le vieillissement

L'hôte de la série de webinaires, la Dre Adriana Shnall, a tenu une conversation avec Valene Campbell, auteure de divers livres pour enfants, défenseure de la démence chez les personnes autochtones, noires et de couleur, proche aidante, conférencière et éditrice. Les participants ont appris comment naviguer dans la dynamique familiale intergénérationnelle et les complexités du vieillissement.



## OBSTACLES SPÉCIFIQUES EN MATIÈRE DE DIAGNOSTIC POUR LES PERSONNES AUTOCHTONES, NOIRES ET DE COULEUR

- Il existe un problème séculaire dans notre système de santé : Les personnes autochtones, noires et de couleur ne sont pas diagnostiquées aussi rapidement ou précisément. Cela conduit ces patients à passer à travers les mailles du système.
- Il y a aussi un manque de représentation dans la littérature (p. ex. les illustrations des livres de médecine et les statistiques). La plupart sont basées sur des données provenant d'hommes blancs.
- Il peut être difficile de traduire ces informations d'un homme blanc à une femme de couleur présentant des symptômes similaires.

## OBSTACLES SPÉCIFIQUES EN MATIÈRE DE RESSOURCES ET DE SOUTIEN POUR LES PERSONNES AUTOCHTONES, NOIRES ET DE COULEUR

---

Il peut être difficile de demander de l'aide à des organismes lorsque l'on ne voit pas de représentation physique de soi-même.

Si aucune représentation n'est présente, il n'est pas facile d'imaginer que l'aide l'est également. C'est pour cette raison qu'il est important de s'exprimer et de défendre les intérêts des personnes autochtones, noires et de couleur. Beaucoup de familles autochtones, noires et de couleur ressentent ces obstacles!

- Les organismes canadiens supposent généralement qu'ils n'ont pas besoin de fournir des ressources ethno-spécifiques appropriées, car on croit que les communautés ont tendance à s'occuper d'elles-mêmes et ne veulent pas d'intervention extérieure.
- Cela engendre le paradoxe de l'œuf et de la poule : si les organismes ne fournissent pas de ressources culturelles/ethniques spécifiques, les communautés devront compter sur elles-mêmes parce qu'elles n'ont pas le choix. Ce n'est pas qu'elles ne veulent pas de ces ressources, c'est juste qu'elles n'existent pas!



## NAVIGUER DANS LA DYNAMIQUE, LES RÔLES ET LES RESPONSABILITÉS DE LA FAMILLE

### **CRÉER DES LIMITES**

---

#### CRÉER DES LIMITES EN TANT QU'UNITÉ FAMILIALE DE SOINS

- Toutes les responsabilités ne doivent pas incomber à une seule personne
- En tant que famille, il est important d'identifier ce que chaque personne peut apporter (p. ex. sa force) afin de pouvoir se réunir et travailler en équipe.
- Une fois que les « affectations » sont convenues, tout le monde doit s'en tenir à cette limite
- Apprenez à vous sentir à l'aise pour dire « Non », et « Ce n'est pas ma responsabilité ».
- Désapprendre la dynamique familiale traditionnelle (ordre de naissance, respect des aînés, etc.)

### **RÔLE DE LA CONJOINTE OU DU CONJOINT**

---

- Les conjoints proches aidants ont un risque accru de 600 % de développer eux-mêmes une démence. Par conséquent, il est important qu'ils aient accès à des soins et à des systèmes de soutien solides.

### **RÔLE DE L'ENFANT**

---

- Soins adaptés à l'âge - à quoi cela ressemble? Impliquer les jeunes enfants dans la conversation peut être bénéfique tant pour l'enfant que pour l'adulte
- « The Amazing Zoe : Grandma's Memory Box », un bon livre de contes pour enfants.
- La participation aux soins ne doit pas être un fardeau pour l'enfant, mais doit lui permettre de faire partie du processus.

## OBTENIR DE L'AIDE ET ACCÉDER AUX SOUTIENS NÉCESSAIRES



Lorsque les fournisseurs de soins de santé sont eux-mêmes des proches aidants, ils ont tendance à hésiter à demander de l'aide, car ils se voient comme des « experts ».

Participer à des groupes de soutien (il en existe beaucoup en ligne sur des médias sociaux comme Facebook) est un excellent moyen de créer une communauté et de puiser dans la ressource de l'expérience vécue.

- Accepter l'aide des autres et réaliser que l'on n'a pas toutes les réponses.
- Apprendre à écouter et à se connecter avec d'autres personnes ayant des expériences similaires pour voir ce qui fonctionne pour elles.

## AUTOSOINS

Il est essentiel de prendre soin de soi pour traverser avec succès l'expérience d'être un prochain aidant. Des exemples d'autosoins peuvent inclure :

- Connaître ses points de déclenchement et agir en conséquence
- Être proactif sur les choses qui vous rendent heureux et éliminer l'anxiété
- Prendre le temps, chaque jour, de faire une chose juste pour soi (faire une promenade, méditer, ou réduire volontairement l'utilisation du téléphone).
- Cela ne doit pas nécessairement être coûteux ou prendre beaucoup de temps



**Il s'agit d'un processus en constante évolution**  
Les choses n'arriveront pas toutes en même temps et ne seront pas toujours faciles!



Cette information vous est présentée par le Koschitzky Centre for Innovations in Caregiving et est généreusement financée par la Fondation proche aimants Petro-Canada