

Mieux partager les tâches

Lorsqu'un membre de la famille est malade, la vie familiale subit certaines modifications dues aux nouvelles conditions. Outre la redistribution des tâches, il est souvent utile de réaménager la maison, notamment au moment du retour au domicile. Quelques simples dispositions peuvent vous aider à mieux gérer la situation.

S'organiser

En famille, chacun doit apporter sa pierre pour construire un nouvel équilibre.

- Dressez une liste des choses à faire quotidiennement et une seconde pour les travaux plus ponctuels.
- A chaque tâche, assignez un membre de la famille. Assurez-vous qu'il en est bien capable et qu'il a bien compris en quoi consiste la tâche.
- S'il s'en sent la force, laissez votre proche malade participer aux tâches ménagères. Il est important pour lui de continuer à participer activement à la vie familiale, pour ne pas se sentir exclu.

Solliciter l'aide des enfants

Vos enfants peuvent également être mis à contribution :

- Nommez des responsables pour mettre la table, nettoyer le jardin, faire quelques courses, etc.
- Demandez aux plus grands de s'occuper de temps en temps des plus jeunes. Cela allègera votre charge et vos 'bouts de choux' se sentiront valorisés.
- Expliquez-leur qu'en vous apportant leur soutien dans les tâches ménagères, ils participent activement au mieux-être de leur papa ou maman. Valorisez-les, encouragez-les.
- Veillez tout de même à ce qu'ils continuent à jouer et à avoir du temps pour eux. Afin de maintenir un équilibre psychologique, les enfants ne doivent pas se voir assigner un rôle d'adulte.
- Il en est de même pour les ados, évitez de leur confier beaucoup de responsabilités. Cela serait un poids trop lourd pour eux.
- N'hésitez pas à en parler avec leur professeur. Il se montrera ainsi plus attentif à l'égard de leurs résultats scolaires. Renseignez-vous pour savoir s'il existe un système d'études après l'école. Cela vous déchargera de la surveillance des devoirs.

Demander un coup de main

Enfin, sachez qu'il est important de demander de l'aide à des professionnels lorsqu'un de vos proches est gravement malade.

- Vous pouvez solliciter l'intervention d'une aide extérieure.
- Ou demandez un coup de main à vos proches. Ils seront ravis de pouvoir faire quelque chose de concret pour le malade et pour vous ; qu'il s'agisse de prendre les enfants le temps d'un week-end, de vous préparer à dîner ou de vous aider dans les tâches de tous les jours (courses, ménage, etc.).