PAROLES DE PARENTS

CONCILIATION ENTRE LE RÔLE DE PARENT ET LE RÔLE DE PROCHE AIDANT

AXE 1



DISCOURS 3



Reconnaître les situations de conciliation pour mieux intervenir auprès des parents éternels

Les parents d’enfants non autonomes endossent simultanément plusieurs rôles : parent, aidant, travailleur, partenaire, individu. Lorsque ces rôles s’entremêlent sans frontières claires, un déséquilibre peut s’installer, générant ambivalence, culpabilité, colère, sentiment d’injustice et épuisement.

Cette fiche propose une analyse en six axes pour mieux saisir les dynamiques de conciliation vécues par les parents aidants. Elle est destinée exclusivement aux intervenants, afin d’éviter que les parents ne se sentent jugés ou discriminés. Les analyses sont conçues pour sensibiliser les intervenants aux tensions vécues par les parents aidants, afin de mieux repérer les signes de déséquilibre dans leurs discours et d’adapter l’accompagnement proposé.

« on a embarqué dans le système, on a déménagé, toujours avec un plan d'intervention, toujours à essayer d'atteindre les objectifs, à suivre les consignes, les conseils, mais il y a quelques années, ici, après plusieurs changements d'éducateurs spécialisés, ben là, j'étais un petit peu tannée, je veux dire, oui, il y a de l'aide, oui il y a des conseils, mais au bout de tout ça, ce sont les parents qui travaillent ou l'entourage [...], plus que l'éducateur, son bureau, ben avec ce qu'on lui dit, il repère les problématiques, suggère une solution, mais la mise en œuvre c'est toujours nous, donc on était tanné de répéter, donc on a abandonné, mais là, à nouveau suite à une, je ne sais pas si on va appeler ça un placement, mais en tout cas, en RTF, oui, il y a de nouveau une intervenante au dossier parce qu'on en a eu besoin effectivement, donc c'est à peu près ça. »

« mais on se rendait compte que moi, je connaissais le niveau de service qui était pour être offert, évidemment, puis là je me disais "ah je vais toujours être inquiète, je vais toujours être sur la route, je vais être le genre de parent fatiguant qui va dire : vous êtes-vous assuré qu'elle a mis sa tuque? Elle n'est pas partie avec ses bottes, il y a un pied de neige !" Donc finalement, elle avait sa place, mais on a refusé la place, parce que j'ai dit "je n'aurai plus de vie, je vais toujours être anxieuse" donc on a mis un terme à ce projet-là. »

(Participante)

Analyse et enjeux de conciliation

Dans cet extrait, la mère démontre une implication dans le bien-être de son enfant, allant jusqu'à envisager un déménagement pour se rapprocher des services nécessaires. Cette volonté d'agir pour le mieux révèle une posture parentale proactive, mais aussi une fatigue cumulative liée à la répétition des démarches, à la charge de coordination et à la complexité du système de services. Les parents deviennent parfois les principaux exécutants des plans d'intervention, ce qui peut mener à une désillusion face aux institutions et à un retrait volontaire de certaines demandes d'aide.

Cette situation met en lumière une tension entre l’autonomie parentale et le besoin d’aide extérieure. Pour préserver leur santé mentale, certains parents choisissent de renoncer temporairement à des services, même s’ils en reconnaissent la pertinence. À la suite d’un événement marquant, la mère a envisagé de faire appel à nouveau à des travailleurs sociaux pour trouver un logement adapté à son enfant. Toutefois, ses inquiétudes ont pris le dessus, et elle a préféré continuer à assumer seule le rôle de soutien, dans un effort de rétablir son équilibre intérieur.

Ce choix illustre un déséquilibre dans la conciliation des rôles, où les besoins personnels des parents sont relégués au second plan. Il révèle aussi une charge morale importante, où le fait de demander de l’aide peut être perçu comme un aveu d’échec, malgré l’épuisement ressenti.

Finalement, un enjeu du lâcher-prise et du contrôle est également présent. Les parents doivent comprendre qu’ils ne peuvent pas tout contrôler dans la vie de leur enfant, qu’il vive sous leur toit ou non. Il est donc important que le parent puisse faire le point sur les éléments sur lesquels il peut exercer un contrôle, sur ceux qu’il ne peut pas contrôler, sur ceux qu’il n’a pas envie de contrôler, et sur ceux qu’il aimerait voir contrôlés par quelqu’un d’autre.



Voici quelques pistes pour l'intervention

Être à l'écoute et soutenir les parents pour les aider à reconnaître leurs limites sans culpabilité, à travailler sur la déconstruction de la perception d'échec liée à la demande d'aide, à favoriser une revalorisation du rôle parental dans toute sa complexité, incluant les moments de retrait ou de pause.

Offrir un accompagnement administratif personnalisé pour les démarches complexes (logement, soutien à domicile, etc.) ou les référer à des endroits où ils peuvent obtenir ce service.

Proposer aux parents de recourir à des services de répit ponctuels ou réguliers, même de courte durée, pour leur permettre de souffler sans devoir justifier un épuisement extrême.

Les aider à trouver des espaces de ressourcement (groupes de soutien, activités bien-être) pour prévenir l'isolement et favoriser le maintien de l'équilibre personnel.

Enseigner des notions du locus de contrôle aux parents pour les aider à mettre leurs énergies sur des éléments contrôlables pour eux.



**Les illustrations de ce document ont été générées à l'aide de l'intelligence artificielle Gemini.*