

# PAROLES DE PARENTS

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

*AXE 1*



DISCOURS 1



## **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.



« c'était comme ma job, notre job, [mon fils], c'est à nous autres à prendre les responsabilités, puis à l'emmener le plus loin qu'on pouvait. Puis on s'était dit, nous, quand on a eu le diagnostic, ça a été comme un choc... Kessé faire, qu'est-ce que je fais, puis c'est quoi... Fait qu'on a décidé [qu'on] l'élèverait comme les trois autres, qu'il n'y aurait pas de différence, malgré sa différence et on l'emmènerait avec nous partout. [...] Tout en apprenant qu'est-ce que c'est, tout en le voyant grandir... Parce qu'il y a des joies, aussi, parmi ça, il n'y a pas juste des peines, puis des deuils. »

**(Participante)**

## Analyse et enjeux de conciliation

Dans cet extrait, on observe une forte implication parentale, les deux parents s'imposant une équité entre leurs enfants. Le diagnostic agit comme un point de bascule, remettant en question leurs repères éducatifs et les amenant à redéfinir leur rôle parental.

Cette redéfinition crée une tension entre le désir d'être un « bon parent » et les limites imposées par la réalité du handicap. L'expression « c'était comme ma job » illustre une responsabilisation intense, presque professionnelle, qui peut effacer les besoins personnels. La mère évoque une adaptation continue, signe d'une conciliation évolutive, mais aussi énergivore.

Un autre enjeu de conciliation émerge : celui entre l'idéal parental (élever l'enfant « comme les trois autres ») et la réalité des besoins spécifiques. Cette volonté d'inclusion, bienveillante, peut aussi générer une charge mentale importante, liée à l'effort de « faire comme si de rien n'était » dans un contexte profondément différent.

## Voici quelques pistes pour l'intervention

1

**Offrir** du soutien psychologique ou proposer aux parents de se joindre à des groupes de parole pour les aider dans la reconstruction de leur identité parentale après le diagnostic, travailler sur les sentiments de culpabilité ou d'insuffisance liés à l'écart entre l'idéal et la réalité et favoriser une acceptation progressive des limites personnelles sans renier l'engagement affectif.

2

**Proposer** aux parents de participer à des ateliers pour les aider à réfléchir à la notion d'équité entre enfants dans un contexte de besoins différenciés (qui est différent de l'égalité), à développer des stratégies pour éviter la surcharge mentale liée à la volonté de « traiter tout le monde pareil » et à encourager une communication familiale ouverte sur les rôles et les ressentis.

3

**Soutenir** les parents dans leur rôle éducatif en les aidant à adapter les routines et les attentes selon les capacités de leur enfant, à valoriser les progrès individuels et le maintien de la motivation, en diminuant les comparaisons avec les autres enfants, en équilibrant le temps consacré à chacun de leurs enfants.

4

**Proposer** aux parents de faire appel à des services de répit qui tiennent compte de leurs besoins comme des répits ponctuels ou réguliers pour permettre aux parents de recharger leurs ressources personnelles, comme de l'accompagnement à domicile pour soulager les tâches éducatives et logistiques et du soutien à long terme pour éviter l'épuisement lié à une responsabilisation constante.

Outil possible

