

PAROLES DE PARENTS

CONCILIATION ENTRE LE RÔLE DE PARENT
ET LE RÔLE DE PERSONNE AMOUREUSE

AXE 2



DISCOURS 2



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 l'intervenant aux tensions vécues par les parents aidants, afin de mieux repérer les signes de déséquilibre dans leurs discours et d'adapter l'accompagnement proposé.





« Donc, oui, au point de vue amoureux, c'est sûr que j'aurais... Même, j'ai rencontré quelqu'un, un ancien collègue de travail, c'était l'année passée ou l'autre année avant, en tout cas. Je me rendais compte que j'aurais aimé ça faire des sorties, changé de vie, je me suis mise à rêvasser, puis me faire des scénarios, ça pourrait être tellement le fun. C'est sûr que j'ai toujours, je suis humaine, j'ai un cœur. Mais bon, des fois je me résigne en disant, ça serait mieux de ne pas avoir quelqu'un qui va vivre là-dedans, parce que ce n'est pas le fun. Mais bon, c'est sûr que ça me motiverait, ça fait toujours du bien de se sentir aimé, hein. Autant que je peux donner de l'amour que je peux recevoir, c'est juste le recevoir, je ne sais pas, ça fait longtemps, ce n'est pas évident. »

(Participante)

« Faudrait que je mette beaucoup plus de limites. Je pense que ma fille, elle aimerait ça, elle me l'a déjà dit il y a longtemps. Elle aurait aimé ça, mais quand ça se passe, en fait, son problème, c'est qu'elle a besoin d'attention. Puis, si je donne de l'attention à un conjoint, bien elle a moins d'attention, dans sa tête à elle, elle a moins d'attention. Puis effectivement, je serais peut-être probablement moins présente, puis j'aurais plus de limites, donc je ne suis pas sûre. Mon fils, je ne sais pas, j'ai aucune idée. Je pense qu'il y aurait comme une compétition de testostérone dans la maison, la présence d'un autre homme qui, peut-être, mettrait des limites. Je ne sais pas, je ne sais vraiment pas, ça dépendrait du type de personne sur qui je tomberais. »

(Participante)



Analyse et enjeux de conciliation

Cet extrait met en lumière les défis liés aux nouvelles relations amoureuses pour les parents aidants âgés. Bien que la mère désire recevoir et donner de l'amour avec une personne de son âge, elle explique les difficultés à trouver un partenaire qui accepterait ses responsabilités d'aidante.

La mère semblerait vivre une double contrainte : elle doit à la fois protéger l'équilibre familial et renoncer à une part de sa vie intime, ce qui crée une tension identitaire. De plus, elle anticipe des réactions négatives de ses enfants (jalousie, compétition, retrait), ce qui l'amène à s'autocensurer dans ses élans amoureux.

L'extrait montre que le sentiment d'être aimé par quelqu'un est agréable et motivant pour continuer à vivre sa vie de femme, mais qu'elle peut faire face aux découragements liés aux efforts que demande la recherche d'une relation amoureuse. Elle ajoute son faible espoir qu'un partenaire serait capable d'accepter sa situation de proche aidante. La mère semblerait même impuissante face à l'avenir de créer des liens amoureux.

Enfin, l'extrait montre les sacrifices qu'entraîne le rôle de proche aidante dans sa vie de femme. Le ton de l'extrait laisse entendre une résignation douce-amère, où le rêve d'une vie amoureuse existe, mais est mis de côté pour préserver la stabilité familiale.



Voici quelques pistes pour l'intervention



Offrir du soutien psychosocial pour explorer l'identité personnelle et affective afin d'aider le parent à se reconnecter à lui-même et à son possible rôle d'amoureux.euse.



Proposer aux parents de se joindre à des groupes de soutien pour parents aidants vivant seuls afin de briser l'isolement affectif et partager des expériences similaires.



Outiller les parents sur des moyens concrets de poser des limites claires à leurs enfants tout en maintenant un lien affectif sain.



Aider les parent à accorder de l'importance à sa vie affective malgré leur parcours d'aidance afin de normaliser le désir d'amour et d'intimité chez eux.