

# PAROLES DE PARENTS

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

AXE 2



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 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 là ça a été difficile, puis dans ce moment-là, notre 2e fils est tombé malade, on a sauté, c'était trop dur, on a sauté comme couple. Mais c'était déjà l'enfer dans la famille, parce qu'on ne comprenait plus ce qui arrivait, puis avant que la maladie arrive, [...], t'es face à ton fils où tu ne le reconnais plus, tu ne reconnais plus ses réactions, comment il te parle, comment il réagit. [...] Quand [la maladie est arrivé pour] le 2e, les médecins pensaient qu'il était en dépression, donc ils le soignaient pour une dépression. Lui, il refusait de prendre des anti-dépresseurs, c'était complètement désorganisé, le mot qui me vient en tête c'est que, notre famille, on allait comme toutes les familles relativement bien avec nos pères et nos mères, puis nos hauts et nos bas, mais là c'était complètement désorganisé, il n'y avait plus rien à comprendre. Donc on s'est séparé 1 an, puis finalement on est revenu ensemble, puis pas longtemps après qu'on soit revenu ensemble, le 2e est tombé malade, mon mari avait dit "ben là, après tout ce qu'on a vécu, je ne peux pas croire qu'on va vivre quelque chose de plus dur que ça", mais ça été pas mal plus dur le 2°. Mais cette fois-là, on a réussi à passer au travers en se parlant plus, puis on avait l'expérience du 1er. »

**(Participante)**

« je dirais que là on est en équilibre, on ne l'a pas toujours été. Dans les périodes les plus difficiles moi je n'étais plus l'amoureuse, j'étais la mère, la mère à temps plein, la défenderesse, la combattante, tout ce que tu veux, puis comme je te dis, quand je dis que c'est dur sur la vie d'un couple c'est ça, c'est qu'il y a des moments où quand tu es tellement préoccupé, t'as peur que ton fils mette fin à ses jours parce qu'il ne va pas bien, ben c'est difficile d'être amoureux puis de penser à caresser l'autre, t'es en survie, mais là je te dirais que maintenant on est en équilibre »

**(Participante)**

## Analyse et enjeux de conciliation

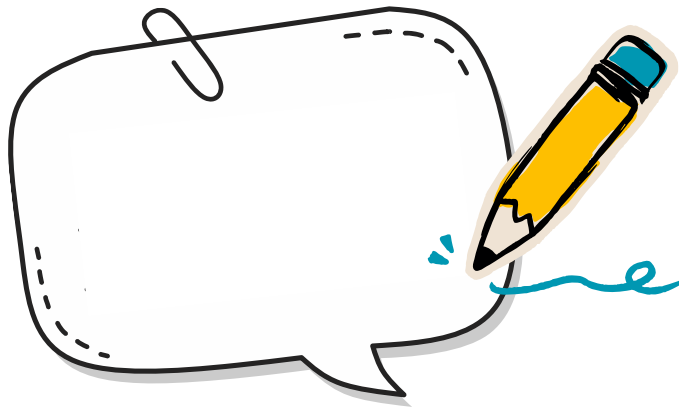
Dans ces passages, la mère explique la tension à concilier son rôle parental et conjugal, dans un contexte de crise familiale. La désorganisation familiale causée par l'incompréhension de la situation a été un facteur de rupture temporaire dans leur relation amoureuse. Le couple a donc dû mettre son rôle conjugal en veilleuse pour prioriser les besoins des enfants, ce qui est fréquent chez les parents aidants, mais rarement reconnu.

Elle met en évidence la normalité des dynamiques familiales qui changent au fil du temps, puisque les familles doivent surmonter des étapes développementales. Bien que ces épreuves ne signifient pas toujours la fin d'une relation conjugale, dans ce cas précis, la gestion du couple est devenue trop difficile en raison de la dynamique complexe avec les enfants. La maladie d'un enfant affecte non seulement les rôles individuels, mais aussi l'identité collective de la famille, qui passe d'un fonctionnement « *relativement normal* » à une dynamique de survie. Cette conciliation se déroule donc dans un contexte de crise familiale intense, où les rôles habituels sont bouleversés, ce qui rend la gestion des émotions et des responsabilités parentales encore plus difficile.

Le passage met en lumière la capacité d'apprentissage et d'adaptation du couple à travers l'expérience vécue avec leur premier enfant malade. La mère souligne que, grâce à leur expérience lors de la première épreuve, ils ont réussi à réguler plus efficacement leurs émotions. Ils ont été capables d'être plus empathiques face aux difficultés rencontrées, favorisant ainsi un meilleur soutien mutuel. De plus, ils ont choisi de former une équipe parentale plutôt que d'être un parent seul au combat. Cette stratégie leur a laissé de l'espace pour être un couple et a resserré les liens entre eux. Leur retour ensemble lors de la deuxième épreuve montre que la résilience conjugale peut se construire dans le temps, à travers l'expérience et la communication.



## Voici quelques pistes pour l'intervention



- **Offrir** du soutien conjugal afin de renforcer la communication et la cohésion du couple.
- **Souligner** aux parents toutes les situations où ils collaborent et s'appuient l'un l'autre afin de valoriser l'équipe parentale.
- **Vérifier** le niveau de satisfaction conjugale ressenti par chacun des conjoint(e)s afin de mettre en lumière les éléments les rapprochant comme l'admiration pour certains comportements de l'autre.
- **Valoriser** les comportements d'échange d'affection entre eux, les aider à les maintenir ou à en développer de nouveaux.
- **Inciter** les conjoint(e)s à trouver de courts moments pour échanger des comportements affectueux, pour réaliser des activités plaisantes ensemble.
- **Accompagner** les familles lors des périodes de crise, en les accueillant, en les écoutant et en leur proposant des moyens concrets pour sortir de la crise.
- **Discuter** avec les parents de la possibilité de joindre des groupes de soutien pour parents d'enfants adultes non autonomes pour briser l'isolement et normaliser les émotions vécues par les parents aidants.
- Si le parent vit des inquiétudes ou manque de connaissances sur le développement de la condition de son enfant dans l'avenir, **l'aider** à trouver de la formation ou de l'information sur la condition non autonome de l'enfant et sur son évolution (dans cet extrait, les troubles de santé mentale chez les jeunes) afin de l'aider à mieux comprendre les comportements liés à la maladie et améliorer les réponses parentales.