

# PAROLES DE PARENTS

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

*AXE 3*



DISCOURS 2



## Paroles de parents lors de situations de conciliation

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.



« la réunion de l'assemblée annuelle était chez nous. Puis là, bien, j'avais dit à [x] "regarde, il y a une télé dans la chambre, tu restes là". Ben, elle est venue voir le monde. Elle a le droit de sortir, mais je veux dire, j'étais en réunion. Puis là, un moment donné, il est 10 h moins quart. Elle rentre, puis elle dit : "Hey maman". Elle vient dans le salon, et elle dit : "maman là, il est 9 h passée là, faut que tu te couches toi." Puis là, elle a expliqué ça et là tout le monde est parti à rire. "Oui oui, on s'en va bientôt!"

Puis t'sé, à 9h00, c'est l'heure qu'on se couche. Là elle avait toughé, pour venir me le dire, c'était drôle. Mais, moi je me dirais que je suis...pas très rigide, mais j'essaie pour elle, c'est vrai que peut-être que si elle n'était pas avec moi, je ne mangerais pas tout le temps à 5h30, 5h45, Mettons à 5h00 je me lève pour commencer à préparer le souper, là y'est 5h00 là. Fait que je me lèverais peut-être à 5h30 de ma chaise de ce que je fais, mais ça ne me déplaît pas, c'est pas contre ma nature. »

**(Participante)**

## Analyse et enjeux de conciliation

Cet extrait illustre les tensions vécues par une mère entre ses responsabilités parentales et ses besoins personnels. Malgré la fatigue et les contraintes liées à la routine familiale, la mère continue de s'impliquer dans des activités sociales qui lui font plaisir, ce qui montre une recherche d'équilibre et de conciliation.

L'extrait montre aussi une réaction d'acceptation sociale et d'humour par le groupe, ce qui atténue le poids de ses responsabilités et peut réduire considérablement le sentiment de solitude et d'isolement. La présence d'un réseau empathique et compréhensif facilite grandement le rôle du parent aidant. Ensuite, lorsque la mère dit « je ne suis pas très rigide », ce passage peut montrer un sentiment de fatigue ou de résignation, où la mère efface son rôle d'autorité parentale à cause du prolongement de ce rôle dans le temps. Il pourrait également s'agir d'une adaptation bienveillante à une routine qui convient à l'enfant. La mère semble maintenir une structure, même si elle est souple.

Enfin, la mère exprime clairement qu'elle aimerait écouter davantage ses besoins liés à ses niveaux d'énergie, mais qu'elle préfère maintenir une routine bénéfique pour son enfant. Elle choisit de maintenir une routine stable pour son enfant, même si cela implique de mettre de côté ses propres besoins, illustrant une conciliation marquée par le sacrifice personnel.

## Voici quelques pistes pour l'intervention



**Proposer** aux parents de faire appel à du répit par des personnes de leur entourage ou en recourant à des organisations pour leur permettre de participer à des activités sociales ou de se reposer. Recharger ses batteries l'aidera à pouvoir aider de nouveau.

**Proposer** aux parents de se joindre à des groupes de soutien entre parents aidants afin de briser l'isolement, de partager des stratégies de conciliation et de normaliser les émotions.



**Proposer** un accompagnement psychosocial personnalisé aux parents afin de travailler sur la reconnaissance de leurs besoins personnels, de réfléchir à des stratégies d'équilibre entre leurs rôles et de les soutenir dans l'affirmation de leurs limites sans culpabilité.

**L'aider** à aménager ses horaires afin de faciliter les routines familiales et la possibilité de moments pour soi.

