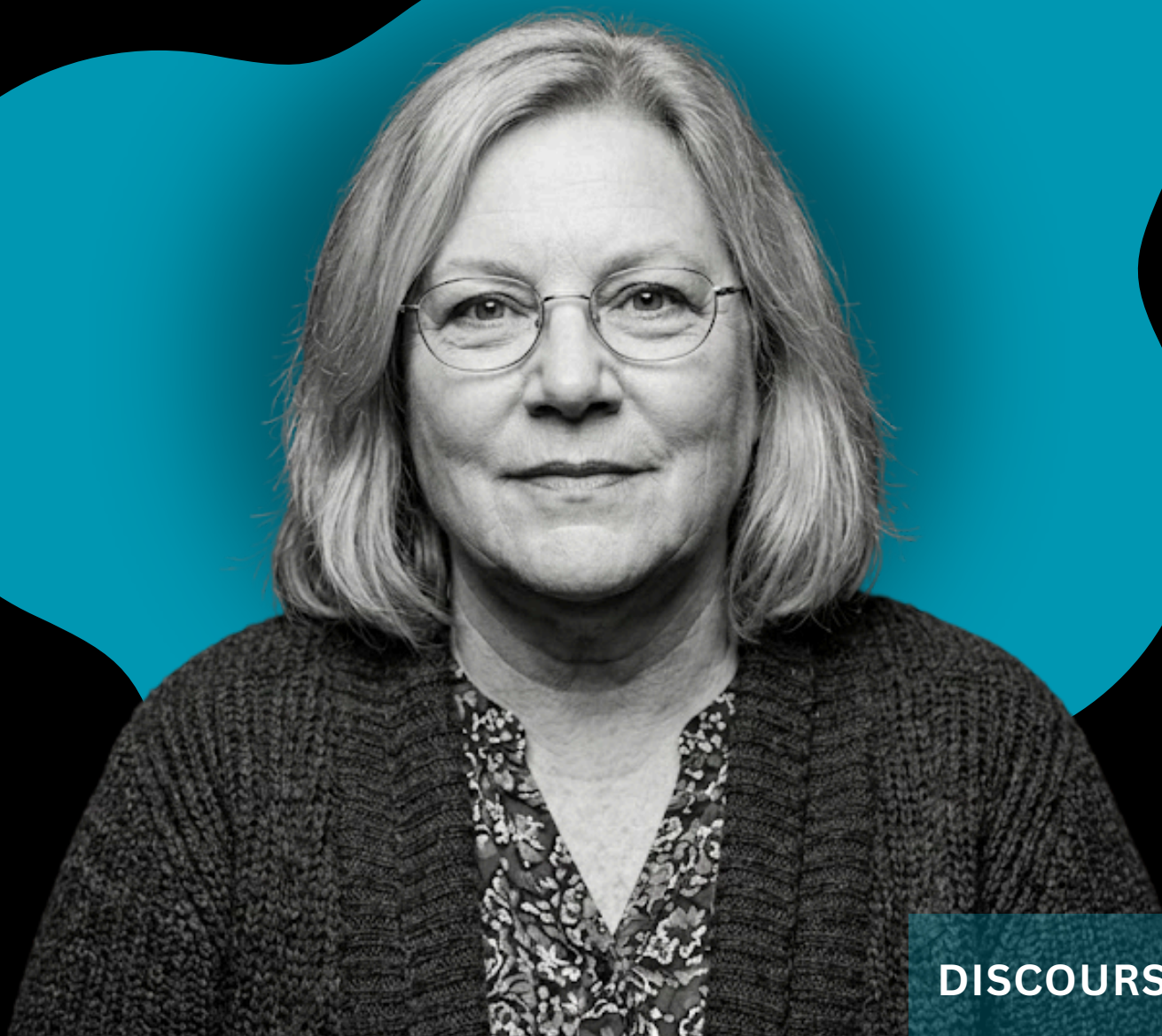


PAROLES DE PARENTS

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

AXE 3



DISCOURS 1



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.



« je lui parle de toutes sortes d'affaires, on peut parler de santé. Mais faut pas que je dise, mettons là, “ah Je suis choquée contre lui parce qu’il a fait telle affaire”. Mettons, le propriétaire ici. Parce que s’il cogne. elle va dire “maman est choqué”. Tu comprends ? Tu ne peux pas tout lui dire, elle prend tout au premier degré. Même dans les relations, je fais attention à ce que je dis, puis ce que je ne dis pas, face à elle, pour pas qu’il arrive quelque chose. »

(Participante)

Analyse et enjeux de conciliation

Dans cet extrait, la mère met en évidence son rôle de parent et son rôle de personne à part entière. Il est possible de voir les « *filtres verbaux* » que la mère s’impose envers sa fille pour ne pas influencer ses relations personnelles avec son entourage. Elle met aussi en évidence cette même limite dans ses autres relations sociales.

Il est donc possible que cette conciliation soit marquée par une tension entre le devoir et son besoin d’expression personnelle : le devoir de protection envers sa fille et le besoin d’authenticité qui la pousse à s’autocensurer. Cette situation illustre un déséquilibre possible dans la conciliation, où les besoins émotionnels du parent passent au second plan. De plus, la mère adapte sa communication en fonction des capacités de compréhension ou de traitement émotionnel de sa fille, ce qui reflète une charge cognitive et émotionnelle supplémentaire. Cette autocensure constante peut aussi être vue comme une érosion de l’expression de soi, où la mère ne peut pas être pleinement elle-même dans sa propre maison. Le fait de ne pas pouvoir se confier à sa fille, même sur des sujets anodins, peut créer un sentiment d’isolement émotionnel, surtout si elle n’a pas d’autres personnes à qui parler. Elle laisse donc aussi entrevoir un isolement affectif et un besoin non comblé de soutien social.

Enfin, dans ce contexte, il se peut que la mère ait continué à espérer que sa fille évolue, mais ses espoirs ont été vains. Il est donc possible de se demander si elle a accepté cette réalité et si elle s’est adaptée, ou si elle vit une forme de deuil de sa relation idéale mère-fille.

Voici quelques pistes pour l'intervention



Offrir du soutien psychosocial sur l'expression de soi et le deuil relationnel du parent afin d'offrir un espace sécuritaire pour qu'il puisse exprimer ses émotions refoulées, explorer le deuil de la relation parent-enfant idéalisée, et reconnaître ses besoins personnels.



Inciter le parent à se créer, à intégrer ou à maintenir un réseau de soutien social afin de briser l'isolement affectif et lui permettre de partager ses expériences avec d'autres personnes vivant des réalités similaires.



Outiller les parents sur la communication adaptée et l'authenticité relationnelle afin qu'ils puissent adapter leur communication sans s'effacer, en trouvant un équilibre entre protection et expression de soi.



Proposer aux parents de mettre à leur agenda du temps de répit émotionnel et personnel afin de s'offrir des moments où ils peuvent se recentrer sur eux-mêmes, sans devoir jouer un rôle d'aidant.

