

PAROLES DE PARENTS

CONCILIATION ENTRE LE RÔLE DE PROCHE
AIDANT ET LE RÔLE DE PERSONNE ÂÎNÉE

AXE 4



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 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.





« En début de la pandémie c'était difficile, on a eu un mois de janvier difficile. Son père était dans un CHSLD, puis lui a fait une mauvaise passe, il a été un mois de temps hospitalisé aussi, j'avais les deux à l'hôpital, puis avec ça j'avais mes formations, j'avais 3 groupes de stagiaires. Donc je me baladais d'un bout à l'autre, ça, ça été un gros. Non là je suis en paix par rapport à ce que j'ai vécu, c'est sûr. Mais, heureusement, écoute j'ai 75 ans là, je suis fatiguée. »

(Participante)



Analyse et enjeux de conciliation

Dans ce passage, il est possible de voir une double conciliation particulièrement exigeante. D'abord, la mère a son rôle de double proche aidante, car elle est proche aidante pour deux personnes en même temps : son conjoint étant malade et son fils. Puis, elle doit concilier sa double proche aidance avec sa propre personne. Ensuite, elle a son rôle de travailleuse, qui a des fonctions et des responsabilités importantes, qu'elle doit concilier avec son rôle de double proche aidante.

Cette conciliation est donc marquée par une forte surcharge émotionnelle vécue par la mère, car même si elle dit être « en paix », le récit laisse entrevoir une période de stress intense, ce qui peut être exploré comme un enjeu de santé mentale ou de surcharge émotionnelle. Ensuite, des enjeux de planification et de gestion de l'horaire sont présents, car une accumulation de tâches apparaît. De plus, il y aurait une surcharge cumulative, car elle ne fait pas que concilier deux rôles, elle les cumule en simultané, ce qui accentue la pression. Enfin, une tension existe entre le désir de rester active professionnellement et les limites imposées par l'âge et la fatigue. Les effets du vieillissement rendent cette charge encore plus lourde et s'accroissent avec le temps.

Voici quelques pistes pour l'intervention

Procéder à une évaluation multidimensionnelle de la situation du parent aidant (santé, charge mentale, réseau de soutien, emploi) afin d'identifier les sources de surcharge et d'élaborer un plan d'intervention individualisé.

Offrir ou diriger le parent vers des services de répit simultanés pour le conjoint et le fils, afin de libérer du temps pour le parent aidant sans qu'il ait à choisir entre les deux et favoriser la continuité de ses activités professionnelles ou sociales.

Encourager le parent à discuter avec son employeur (si possible) pour l'aider à mettre en place des mesures de flexibilité (horaire allégé, télétravail, congés pour parents aidants), pour lui permettre d'obtenir un accompagnement par un conseiller en ressources humaines (ex. vérifier les normes du travail concernant les proches aidants, la convention collective, les droits reconnus des proches aidants) et sensibiliser son employeur et ses collègues à la réalité des personnes proches aidantes.

Proposer un accompagnement psychologique individuel ou en groupe pour travailler la surcharge émotionnelle et la fatigue mentale.

Offrir aux parents un espace pour exprimer les tensions entre devoir, désir et fatigue, briser l'isolement et partager des stratégies.

Vérifier la possibilité de partager les responsabilités de personnes proches aidantes avec d'autres personnes de son entourage. L'aider à envisager des personnes ressources potentielles et des tâches qui pourraient leur être confiées. Cela pourrait l'aider à réduire sa charge.

