

PAROLES DE PARENTS

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

AXE 4



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 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.



« je peux partir toute la journée, je ne suis pas inquiète de lui, tu vois. Comme lundi on a un souper de retraités, mais je ne partirais pas une fin de semaine. J'ai une amie qui voulait qu'on aille à Cuba, j'ai dit: "oublie ça, on n'ira pas à Cuba certain", ou ben aller faire un week-end, "non, non, oublie-moi, ça ne marche pas ça". 24h ça ne marche pas, 18h c'est correct, 24h c'est trop. Donc ça limite les activités. Ce n'est pas grave, j'ai beaucoup voyagé dans ma vie, ce n'est pas que ça me manque, mais pour lui, j'aimerais qu'il ait des activités plus intéressantes »

(Participante)

Analyse et enjeux de conciliation

Dans cet extrait, il est possible de voir les limites que la mère s'impose dans sa vie personnelle pour répondre aux besoins de son enfant adulte. Bien qu'elle dise ne pas être inquiète de laisser son enfant pour une journée, le fait qu'elle fixe une limite très précise (18h oui, 24h non) montre une vigilance constante, typique d'une charge mentale élevée.

La mère semble minimiser ses propres besoins en disant que « ce n'est pas grave » ou que « ça ne lui manque pas », ce qui peut être interprété comme une forme de résignation ou de rationalisation pour mieux accepter ses sacrifices. Elle exprime aussi un désir altruiste : elle aimerait que son enfant ait des activités plus intéressantes. Cela montre que sa préoccupation ne se limite pas à la sécurité, mais aussi à la qualité de vie de son enfant.

Cette conciliation est donc marquée par une tension entre le devoir et le désir : le devoir de veiller sur son enfant, qui la pousse à restreindre ses libertés, et le désir de maintenir une vie sociale et des loisirs, qu'elle met en veilleuse. Cette situation illustre un déséquilibre possible dans la conciliation, où les besoins du parent passent au second plan.

Voici quelques pistes pour l'intervention



Offrir aux parents de faire appel à des services de répit à court terme pour leur permettre de participer à des activités sociales, prendre du temps pour soi sans culpabilité, tout en maintenant la sécurité de l'enfant.



Soutenir le parent dans sa planification d'activités pour l'enfant adulte non autonome en l'accompagnant dans l'identification et l'organisation d'activités stimulantes pour son enfant, développant l'autonomie sociale de ce dernier.



Offrir un accompagnement psychosocial pour le parent aidant afin d'offrir un espace d'écoute et de travailler la culpabilité liée à la prise de temps pour soi, revaloriser ses besoins personnels comme légitimes et essentiels pour conserver suffisamment d'énergie pour poursuivre son engagement envers son enfant, et explorer des stratégies de conciliation plus équilibrées.



Aider le parent à créer ou maintenir un réseau de soutien en l'aidant à envisager différentes options (ex. : mobiliser des amis, voisins ou membres de la famille pour des relais ponctuels, encourager la création de liens avec d'autres parents proches aidants, favoriser des échanges de services ou de temps entre familles).