PAROLES DE PARENTS

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

AXE 5



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.

« Moi je reviens encore aux ressources qui nous entourent. Si les gens veulent bien être ensemble et avoir une relation de couple intime, mais s'ils n'ont pas d'aide autour ou les enfants ne dorment pas ou les enfants sont malades, ça c'est sûr que c'est difficile. La même chose que si tu t'occupes d'un parent et qu'il faut que tu t'en occupe tous les jours, le défi est là, il est vraiment avec le noyau qui nous entoure. T'sé on dit : ça prend un village pour élever un enfant. »

(Participante)

Analyse et enjeux de conciliation

Cet extrait met en lumière les défis à concilier une relation conjugale en étant un proche aidant. En effet, des situations difficiles nommées dans l'extrait génèrent une charge émotionnelle importante. Cette charge affecte directement la qualité des relations personnelles.

Cet extrait met aussi en évidence l'importance de l'entraide communautaire et que, sans un soutien adéquat de l'entourage, il devient difficile de maintenir un équilibre relationnel. Le soutien des autres membres de la communauté devient indispensable pour assurer la prise en charge globale et pour alléger la charge quotidienne et émotionnelle des parents aidants. De plus, le parent qui parle du « noyau qui nous entoure » fait référence non seulement à la famille immédiate, mais aussi aux ressources sociales et communautaires qui font partie d'un levier essentiel de conciliation.

En somme, l'extrait montre que sans aide extérieure, même les relations les plus solides peuvent être mises à mal. Cela met en évidence que la conciliation ne repose pas uniquement sur les individus, mais sur un écosystème de soutien pour préserver le bien-être des familles.

Voici quelques pistes pour l'intervention



Proposer aux parents de joindre des groupes de soutien locaux ou des réseaux d'entraide (formels ou informels) pour obtenir un coup de main dans les tâches quotidiennes et leur permettre de préserver du temps pour leur vie personnelle.



Proposer aux parents de participer à des ateliers pour les couples aidants abordant des thèmes comme la gestion du stress et de la charge mentale, l'importance de préserver la relation de couple et les liens sociaux, ainsi que des stratégies concrètes pour demander de l'aide sans culpabilité.



Proposer aux parents de faire appel à des services de répit à domicile ou en établissement adaptés aux horaires et aux besoins des familles pour permettre aux couples aidants de prendre du temps ensemble, même pour de courtes périodes, afin de préserver leur intimité et leur équilibre relationnel. Les accompagner dans le repérage et les demandes.



Sensibiliser les parents à l'importance de la préservation de la vie conjugale comme un levier pour conserver un bon équilibre pour le couple, et non une surcharge en ajoutant de nouvelles tâches. Les aider à valoriser les gestes simples au quotidien pour maintenir leur engagement et leur intimité.

**Les illustrations de ce document ont été générées à l'aide de l'intelligence artificielle Gemini.*