



Santé et autonomie du parent vieillissant : prévenir la double vulnérabilité

Qu'est-ce que la double vulnérabilité ?

Cette fiche définit la double vulnérabilité comme la situation d'un parent âgé qui cumule son propre vieillissement et le soin d'un enfant adulte non autonome, présentant des risques d'épuisement et d'effondrement familial. Elle propose des signaux d'alarme à détecter et des stratégies d'intervention pour évaluer la situation, normaliser les difficultés et promouvoir l'acceptation d'aide.

Pourquoi intervenir ?

- Risque d'effondrement du système familial
- Compromission de la qualité des soins à l'enfant adulte aidé.e
- Épuisement physique et psychologique du parent
- Urgence sociale si perte d'autonomie brutale du parent

Signaux d'alarme à détecter



Indicateurs physiques

Fatigue chronique, troubles du sommeil
Négligence du suivi médical personnel
Perte de poids, troubles alimentaires
Chutes répétées, blessures lors des soins
Douleurs dorsales, troubles musculo-squelettiques



Indicateurs relationnels

Tensions accrues avec l'enfant adulte aidé.e
Surprotection excessive
Régression de l'autonomie de l'enfant adulte aidé.e
Conflits familiaux fréquents



Indicateurs psychosociaux

Isolement social croissant
Irritabilité, signes dépressifs
Anxiété excessive concernant l'avenir
Culpabilité de "ne pas en faire assez"
Refus d'aide extérieure



Guide de conversation avec le parent

1

Évaluer la situation globale

« Comment vous sentez-vous dans votre rôle de proche aidant depuis les derniers mois ? » — « Comment décririez-vous l'état de santé et l'autonomie de votre parent actuellement ? »

2

Identifier les signaux d'alarme

« Vous arrive-t-il de vous sentir dépassé.e ou épuisé.e par la situation ? »

3

Expliquer la double vulnérabilité

« Plus la charge de soins augmente sans soutien, plus le risque de double vulnérabilité s'accroît. »

4

Normaliser les difficultés

« Reconnaître ses limites n'est pas un échec, c'est un acte de responsabilité. »

5

Encourager l'anticipation

« Quels seraient vos signaux d'alarme personnels qui vous indiqueraient qu'il faut demander plus d'aide ? »

6

Promouvoir l'utilisation des ressources

« Accepter de l'aide maintenant peut vous permettre de continuer à accompagner votre enfant plus longtemps. »

Face au refus d'aide

« Commencer petit peut être une façon d'appriivoiser les changements graduellement. »

Face au déni de la situation

« Prenons le temps d'examiner ensemble les faits, sans jugement. »

Paroles de parents

« [...] mais je suis inquiète face à mes réserves, parce que je réalise que je n'ai plus 20 ans [...] »

« Puis on a aussi nos problèmes de santé personnelle aussi. Chacun fait que parce que nous autres aussi on vieillit, là c'est comme. On est en forme quand même, on se considère quand même pas mal en forme là, mais c'est ça, on a des petits problèmes aussi là. »

Références

- Chow, S., Choi, E.K.Y., Wan, S., et al. (2024). Exploring Factors Influencing Caregiver Burden: A Systematic Review of Family Caregivers of Older Adults with Chronic Illness in Local Communities.
- Ha, J.H. & Greenberg, J.S. (2016). Coping and Psychological Health of Aging Parents of Adult Children With Developmental Disabilities.
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (2016). Family Caregiving Roles and Impacts - Families Caring for an Aging America.
- Bishop, M., Greenberg, J.S., Seltzer, M.M., et al. (2019). Impact of Caregiver Burden on Quality of Life for Parents of Adult Children With Autism Spectrum Disorder.
- Thongsai, S., Iwelunmor, J., Augsornwan, D., et al. (2022). Predictors of caregiver burden in caregivers of older people with physical disabilities in a rural community.
- Scelles, R. (2015). La dimension familiale de la vulnérabilité.
- FIRAH - Fondation Internationale de la Recherche Appliquée sur le Handicap. Parents et aidants de plus de 55 ans d'enfants en situation de handicap.
- Mitchell & autres (2021). Caregiver autonomy support: A systematic review of interventions for adults with chronic illness and their caregivers with narrative synthesis.

Document mis à jour : octobre 2025