



Stratégies de préservation de la relation parent-enfant

Éviter que le rôle d'aidant ne supplante complètement la relation affective originelle.

Cette fiche présente des stratégies pour préserver la relation parent-enfant au-delà du rôle de proche aidant, en encourageant la réciprocité relationnelle et en proposant des outils pratiques comme la planification d'activités non liées aux soins et des techniques de communication valorisante. L'accompagnement vise à aider les parents aidants à distinguer leurs moments « parent » de leurs moments « aidant » tout en valorisant leurs compétences parentales et en incluant l'enfant adulte aidé.e dans les échanges bidirectionnels et certaines décisions familiales.

Accompagnement des parents — Sensibilisation

- Aider à prendre conscience de l'importance de la relation affective
- Valoriser les compétences parentales au-delà des soins
- Distinguer les moments « parent » des moments « aidant »
- Encourager la reconnaissance des progrès et des forces de l'enfant adulte aidé.e

La réciprocité dans la relation

Reconnaître les apports de l'enfant

Contributions émotionnelles : affection, joie, tendresse qu'il apporte

Apprentissages mutuels : ce que l'enfant enseigne à ses parents

Moments de bonheur : plaisirs partagés et complicité

Croissance personnelle : développement de l'empathie et de la patience

Encourager les échanges bidirectionnels

Permettre à l'enfant d'exprimer ses préoccupations pour ses parents

L'inclure dans certaines décisions familiales

Valoriser ses tentatives d'aide et de soutien

Respecter ses opinions et ses préférences



Outils pratiques — Le modèle V.E.R.B.A.L.

Techniques de communication valorisante à privilégier dans les échanges avec l'enfant adulte aidé.e :

**Valoriser les forces**

Souligner ce que l'enfant fait bien : « J'ai vu que tu as essayé tout seul, bravo. »

**Écouter activement**

Écouter sans interrompre, reformuler simplement : « Tu veux dire que tu étais frustré quand c'est arrivé ? »

**Respecter les émotions**

Nommer et accueillir les émotions sans les minimiser : « C'est normal que tu sois fâché. »

**Bienveillance dans le ton**

Parler doucement, sans condescendance ni ton autoritaire, en langage adulte.

**Adapter son langage**

Vocabulaire clair, éviter les doubles sens, s'adapter aux capacités de compréhension.

**Laisser de l'espace à l'expression personnelle**

Poser des questions ouvertes : « Qu'est-ce que tu en penses ? »

Stratégies pour maintenir l'autonomie de l'enfant adulte non autonome

1

Favoriser les choix au quotidien

Proposer deux options plutôt que d'imposer (repas, vêtements, activités). Demander leur avis même sur de petites décisions.

2

Responsabilités adaptées

Créer des routines avec de petites responsabilités valorisantes. Féliciter les efforts, pas seulement les résultats.

3

Planification partagée

Impliquer l'enfant dans la planification d'activités ou de sorties (agenda visuel, pictogrammes).

4

Expression de soi

Encourager l'expression des goûts, des envies, des frustrations. Utiliser des outils de communication alternative si nécessaire.

5

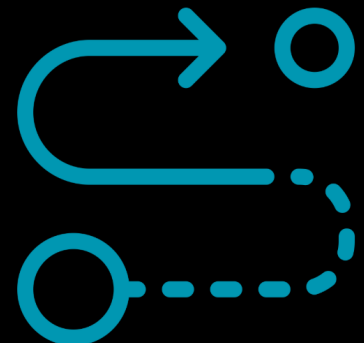
Décisions familiales symboliques

Demander leur avis sur des sujets qui les concernent ou non (repas familial, décoration, activité du week-end).

6

Espaces de compétence

Maintenir des activités où l'enfant est perçu comme compétent ou aidant, et le valoriser comme « contributeur ».



Paroles de parents

« C'est une vraie relation mère-fille. Je suis... ben c'est ça, elle m'aime là, puis... oui c'est une belle relation, mais on ne peut pas... tsé, on peut aller magasiner ensemble mettons [...] »

« Moi, je dirais « parent », oui. « Proche aidant » aussi, c'est comme si tous ces mots-là seraient rattachés. Ça va ensemble. Quand tu as un enfant qui n'est pas tout... »

Références

- Babao (2024). Carole Dweck : Le pouvoir du « Pas Encore ».
- ANFE (s.d.). Accompagner la parentalité d'un enfant en situation de handicap.
- APF Formation (s.d.). Parents en situation de handicap : accompagnement, adaptations et enjeux.
- Benhida, M., Estreguil, H. & Clody, S. (2022). L'accompagnement personnalisé, un projet dynamique et systémique. *Le Journal des psychologues*, 4(396), 20-24.
- Blog Hoptoys (s.d.). Activités ludiques pour enfants handicapés.
- DUMAS (s.d.). Qualité de vie familiale et attitudes parentales face au handicap de l'enfant.
- Enfant différent (s.d.). Routines et rituels pour l'enfant en situation de handicap.
- EPE-IDF (s.d.). La parentalité à l'épreuve du handicap : accueillir un enfant handicapé.
- ESN en France (2023). Growth mindset : Qu'est-ce que c'est ?
- HAS (Haute Autorité de Santé) (s.d.). Posture bienveillante et empathique dans l'accompagnement.
- IPERIA (s.d.). Collaborer avec les familles et les professionnels pour mieux accompagner un enfant en situation de handicap.
- La Traceuse De Chemin (2025). Mindset : la nouvelle psychologie du succès.
- Lamouille, C. (2019). Le Growth Mindset : comment nos croyances peuvent saboter ou encourager notre réussite.

Document mis à jour : novembre 2025