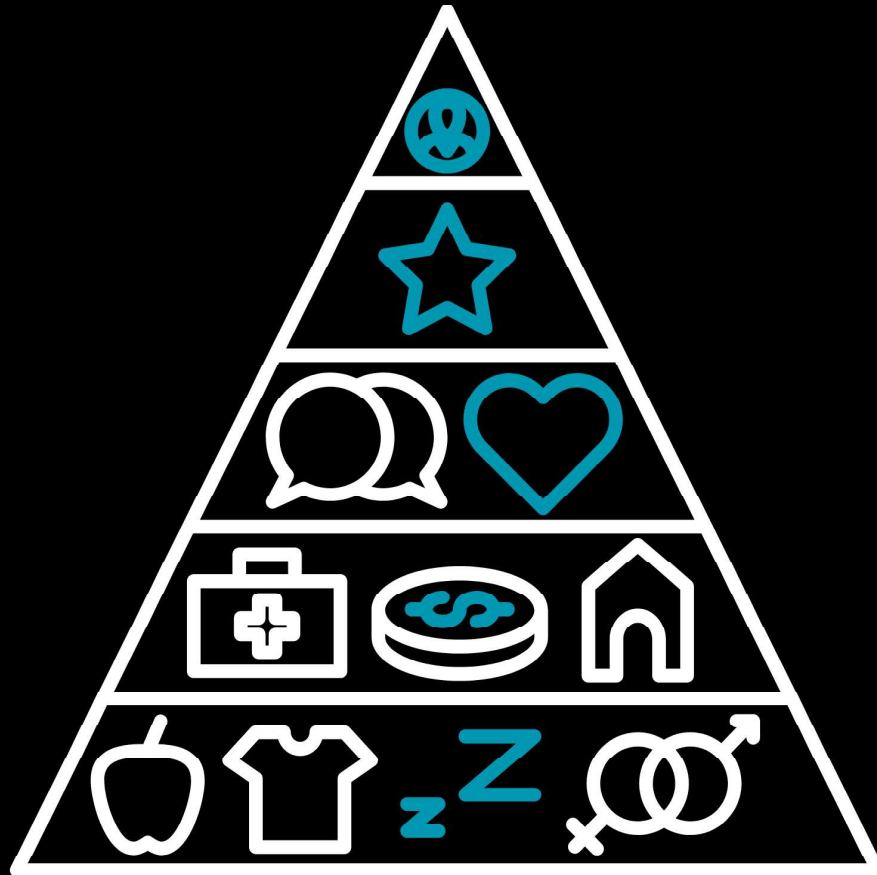




Pyramide de Maslow adaptée aux parents éternels

Grandir en tant que parent et en tant que personne

Être un parent aidant, c'est bien plus qu'un rôle: c'est une réalité qui transforme le quotidien, les projets, les repères. Dans cette traversée, il est facile de s'oublier, de reléguer ses besoins personnels au second plan, et de se définir uniquement à travers la relation d'aide.

« *Je suis fatiguée, fatiguée.* »

« *C'est mon cancer, il a deux pattes.* »

« *J'aimerais que ma fille parte avant moi.* »

La pyramide de Maslow revisitée ici propose de remettre le parent éternel au cœur de l'équation, non seulement dans son rôle d'aidant.e, mais aussi dans son identité d'être humain à part entière, avec ses besoins, ses rêves, ses deuils, ses limites et ses espoirs.

Pourquoi cette pyramide?

Parce que plusieurs parents aidants disent ne plus se reconnaître, s'oublier dans leur rôle, et manquer de repères pour se reconnecter à leurs besoins personnels :

« *Qui suis-je en dehors de ce rôle?* »

« *Est-ce que j'ai encore le droit d'avoir des projets, des désirs?»* »

Parce que derrière les stratégies d'adaptation se cache souvent une profonde résignation ou une culpabilité :

« *Si je me permets de rêver, c'est que je suis égoïste...* »

Parce que certains parents éternels rapportent être épuisés d'avoir à répéter, désengagés émotionnellement, ou encore envahis par des pensées, au point de ne plus ressentir d'émotion :

« *J'ai même pensé disparaître.* »

Une pyramide pour se (re)trouver

Cette pyramide propose une lecture progressive et bienveillante des besoins du parent aidant :

- **Physiologique** : survivre dans le quotidien
- **Sécurité** : créer un filet, se sentir soutenu, reconnu, informé.
- **Appartenance** : tisser des liens avec d'autres, des parents qui vivent des réalités semblables, sortir de l'isolement.
- **Estime** : retrouver des sources de fierté en dehors du rôle parental, reconnaître sa valeur autrement.
- **Actualisation de soi** : rêver à nouveau, oser penser à soi, à un voyage, à un projet, à une passion.



Une montagne ?

Chaque parent aidant évolue à son rythme. Il est normal de revenir à la base (ex. : dormir, manger, tenir bon) lors d'un épisode difficile. L'idée n'est pas de gravir une montagne, mais de reconnaître où l'on est, ce dont on a besoin, et ce vers quoi on aimerait aller.

« Quand elle part la fin de semaine, je ne prévois rien. Juste ne pas faire de lunches, c'est ma liberté. »

« Je suis une bonne mère... mais j'aimerais voyager sans m'inquiéter. »



1

Besoins physiologiques

Base de la pyramide : survivre au quotidien.

Souvent mise à mal dès l'annonce du diagnostic, cette couche illustre le combat pour garder un minimum de routine.

Pour l'enfant adulte aidé: se lever, manger, s'habiller, assurer sa sécurité physique.

Pour le parent aidant: maintenir un semblant de rythme malgré la fatigue chronique, les insomnies, les crises, ou la peur constante d'un danger.

« Est-ce que le taxi va venir? Sinon, elle attend une heure dans le froid. »

« Mon quotidien doit tenir la route. Je dois assurer. »

Durée : Ce niveau peut s'étirer sur des années, particulièrement en l'absence de soutien.

2

Besoins de sécurité

Stabilité, prévisibilité, soutien concret.

Les parents éternels cherchent à créer un filet de sécurité, souvent miné par un manque de services, une instabilité financière ou une surcharge mentale.

« J'ai peur que tout s'écroule si je baisse la garde. »

« Je suis revenue au même niveau d'hypothèque qu'il y a 24 ans. »

- Services de répit parfois inexistants ou mal adaptés.
- Préparation du testament ou mandat d'inaptitude qui devient une source d'angoisse.
- Confiance effritée envers les intervenants (ex. : visites trop brèves, manque de suivi).

« Je frotte ma maison au complet pour une visite de 20 minutes. »

« Il faut que tout soit prêt, sinon je ne dors plus. »



3

Besoins d'appartenance

Sortir de l'isolement, se sentir compris·e.

Quand la famille élargie ne comprend pas, ce sont les pairs (tel que d'autres parents) qui deviennent un soutien précieux.

« Mon entourage ne comprend pas. Mais quand je parle à d'autres parents, je me sens moins seule. »

Identités multiples : parent éternel, aidant·e, retraité·e, bénévole, travailleur·se.

Conflits familiaux : manque de soutien de la fratrie, pression de « placer » l'enfant.

« Ma sœur m'a dit : tu sais bien qu'un jour on va être obligé de la placer... »

Recherche de groupes où on peut être soi, sans jugement.

« Où est-ce que je me situe? Je suis plus qu'une proche aidante. »





4

Besoins d'estime

Se sentir compétent·e, reconnu·e, valorisé·e.

Beaucoup de parents aidants rapportent une absence de reconnaissance, voire une perte d'estime de soi.

« Je ne me considère pas courageuse, je me trouve nounoune. »

Certains parents éternels utilisent des moyens tel que la création d'activités adaptées, l'implication bénévole, mener un projet de maison pour enfant adulte non autonomes etc.

« Elle est chanceuse d'être tombée sur moi. »

« On me reconnaît pour ce que j'ai fait, pas juste comme 'maman de'. »

5

Besoin d'actualisation de soi

Redonner de l'espace à l'individu, au-delà du rôle.

C'est le sommet : se réapproprier sa vie, son corps, son identité.

Désirs personnels étouffés : voyager, reprendre les études, projet créatif.

« Je rêve d'aller en Europe deux semaines sans m'inquiéter. »

« Si j'avais pas ma fille, je serais vanlife. »

Ambivalence : aimer son enfant, mais souhaiter ne plus avoir la responsabilité.

« J'ai le droit d'exister au-delà du rôle d'aidant. J'ai des rêves. J'ai des projets. »

