

# Comment devenir le parent de ses parents

Voir ses parents vieillir, prendre peu à peu en charge leur quotidien, c'est un renversement des rôles auquel nous ne sommes pas préparés et qui nous bouleverse. Assumer nos réactions contradictoires, les rivalités familiales et ne pas s'oublier... **Voici quelques conseils pour traverser au mieux cette difficile étape de la vie.**

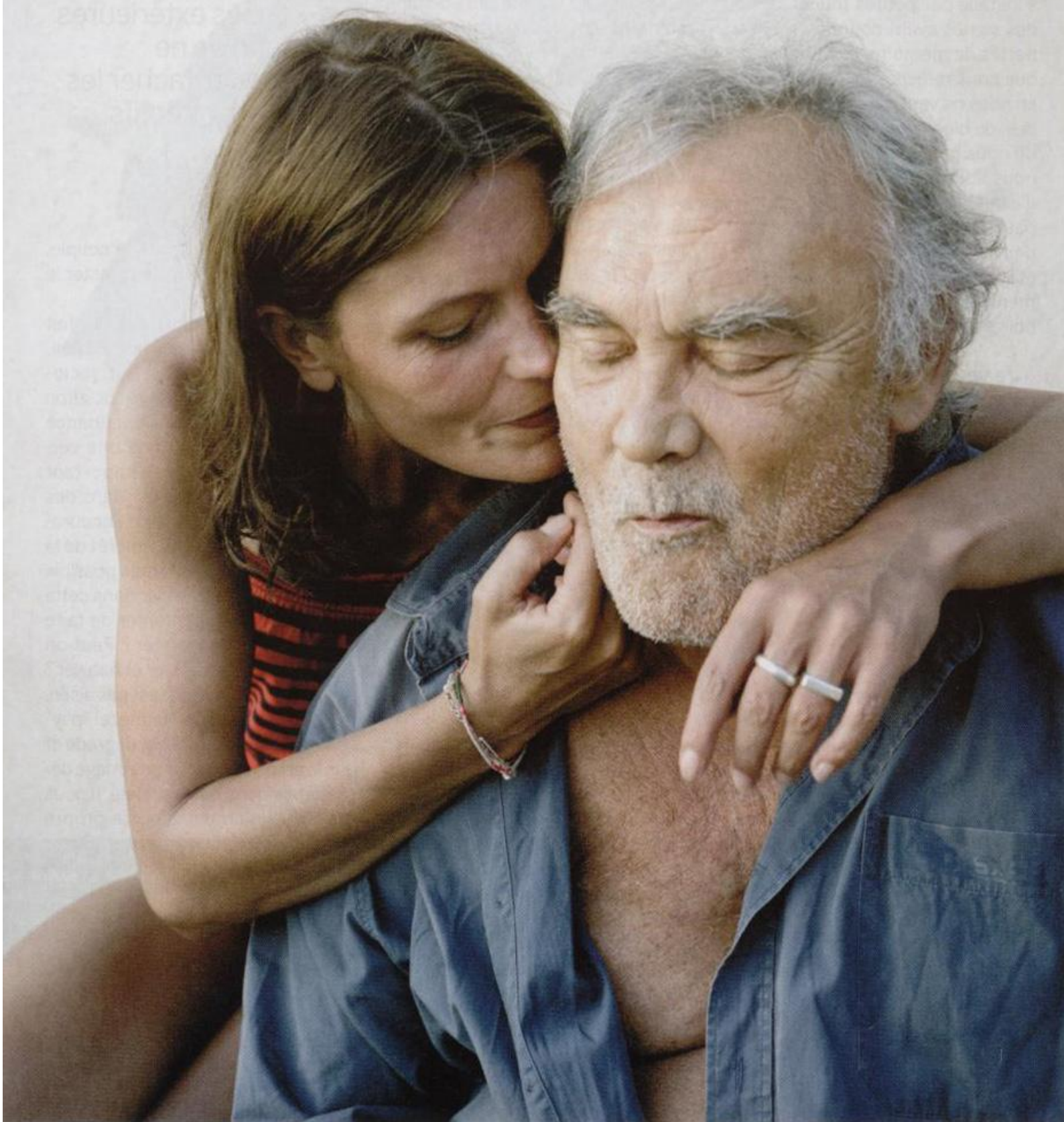
PAR ANNE LANCHON

« **M**a mère est quasiment aveugle et vit seule dans son appartement, raconte

Dominique, 59 ans. Une aide ménagère lui fait ses courses et lui prépare ses repas en semaine, sa femme de ménage l'aide à manger le soir. Et je prends le relais tous les dimanches... Ces allers-retours me pèsent. Je suis triste de la voir si vulnérable, il ne me

viendrait pas à l'idée de la laisser tomber, elle m'a donné la vie et m'a toujours encouragée. Et puis, elle est profondément gentille et ne se plaint jamais. Mais parfois, j'en ai assez, j'ai le sentiment de ne vivre qu'à moitié. J'ai peur – égoïstement – que la situation s'éternise. Il m'arrive de sauter un dimanche pour souffler un peu, mais je culpabilise et ça me gâche mon plaisir. Mes sentiments sont très ambivalents. Je crois au fond que je ne supporte pas de la voir vieillir... » >>>

Il existe mille manières  
d'exprimer son  
affection et d'accepter  
une réalité que nous  
refusons tous de voir...



>>> Cette nouvelle dépendance de nos parents marque une étape importante de notre vie. Elle s'impose parfois brutalement, suite à un accident vasculaire cérébral, par exemple. Ou s'installe par petites touches, avec des signes avant-coureurs (chutes, pertes de mémoire, incontinence...) que nous refusons de voir – l'enfant en nous ne veut pas de cette réalité-là –, ou bien que l'autre parent tente de nous cacher. Dans les deux cas, nous sommes propulsés au statut d'aidant, rôle auquel nous ne sommes pas préparés, et que nous aurions peut-être pu anticiper entre frères et sœurs. Et voilà que ce bouleversement de l'ordre générationnel nous oblige à modifier notre existence.

### « Je veux rester le fils de mon père »

« Ce renversement des rôles donne le vertige et génère beaucoup de nostalgie, commente Catherine Bergeret-Amselek, psychanalyste<sup>1</sup>. D'autant qu'il apparaît souvent autour de la cinquantaine, à un moment où l'enfant traverse peut-être une crise

existentielle, où il dresse le bilan de sa vie et de ce qui lui reste à accomplir. Le parent apparaît alors comme un frein qui l'empêche de se réaliser. » Haine, tendresse, impatience, compassion, rejet : l'adulte qui s'occupe de son parent dépendant éprouve inévitablement des sentiments contradictoires. Il désire adoucir la fin de sa vie tout en redoutant que cette situation dure. « Il faut accepter cette ambivalence, rassure le psychogériatre Pierre Charazac<sup>2</sup>, et cesser de vouloir à tout prix être irréprochable. L'enfant idéal n'existe pas. Celui qui en fait trop finit tôt ou tard par "craquer", et cela peut même aboutir à des maltraitances. » Certains préfèrent garder leurs distances, par indépendance ou par respect de la dignité parentale. Ils privilégient les aides extérieures afin de ne pas entacher leurs liens affectifs. « Mon père est certes très diminué, mais il n'est ni malade ni dément, témoigne Jean-François, 49 ans. Le prendre en charge, comme le souhaiterait ma mère, reviendrait à instaurer entre nous des relations inégalitaires, à l'humilier. C'est ainsi

**Certains préfèrent garder leurs distances, privilégier les aides extérieures afin de ne pas entacher les liens affectifs**

qu'ils fonctionnent dans leur couple, et cela me choque. Je veux rester le fils de mon père. »

« Enfants et soignants ont vite fait d'infantiliser une personne âgée, regrette Bernard Ennuyer, sociologue et directeur d'une association d'aide à domicile. La dépendance physique n'empêche pas une certaine autonomie ! C'est important de continuer à l'impliquer dans des choix qui la concernent, d'encourager sa vie sociale. D'où l'intérêt de la maintenir le plus longtemps possible chez elle. » Jusqu'où aller dans cette aide ? Doit-on se contenter de faire les courses et à manger ? Peut-on apporter des soins, laver et habiller ? « La relation au corps n'est pas aisée, remarque Marie de Hennezel, psychologue<sup>3</sup>. Parce qu'il est dégradé et que le grand âge jouit d'une image désastreuse dans notre société. Il nous renvoie également à notre propre vieillesse et nous fait peur. Cette femme-là, avec son dos voûté et ses seins flasques, n'est-ce pas moi dans vingt ans ? L'identification est inévitable, surtout chez les filles. »

« Le corps du parent est tabou, analyse Catherine Bergeret-Amselek. Ce n'est pas à un fils de faire la toilette de sa mère, ni à une fille de faire celle de son père, ces situations frôlant de trop près l'interdit de l'inceste. Peut-être est-ce un peu moins difficile >>>

## Vieillir autrement... et mieux

Peut-on entreprendre une psychanalyse après 70 ans, ou encore avoir une vie sexuelle épanouie ? Comment déminer un terrain familial en crise ? La créativité aide-t-elle à mieux vieillir ? Le colloque « La cause des aînés » réunira trente-huit spécialistes éminents du grand âge : gérontologues, gériatres, psychanalystes, psychologues, psychogéiatres, infirmiers, neurologues, directeurs de maison de retraite et d'association de maintien à domicile, ainsi que des artistes âgés emblématiques venus témoigner de leur parcours. Leur objectif : modifier notre regard sur la vieillesse. Ce colloque, organisé par la psychanalyste Catherine Bergeret-Amselek en partenariat avec *Psychologies*, LongeviTV.com et Agevillage.com, est parrainé par Nora Berra, secrétaire d'État chargée des Aînés.

« La cause des aînés – Pour vieillir autrement... et mieux », les 12 et 13 juin à la Maison de la chimie, à Paris. Rens. : 01 49 10 38 92 et [www.cause-des-aines.fr](http://www.cause-des-aines.fr). Les lecteurs de *Psychologies* bénéficieront d'une remise de 10 % sur le prix de l'entrée sur présentation de cette page.



>>> pour une femme, qui a l'expérience de la maternité. Mieux vaut toutefois l'éviter et confier cette tâche à des professionnels, pour respecter l'intimité de ses aînés. Cela dit, quand une fille prodigue certains soins de beauté à sa mère, cela peut être restaurateur pour les deux. »

### Chaque enfant a un rôle à tenir

Certains enfants sont plus à l'aise que d'autres sur ce point. Question d'éducation : pour câliner son parent, encore faut-il l'avoir été par lui, autrefois. Question de tempérament, aussi. Dans une même fratrie, l'un sera plus tactile, l'autre échangera par la parole, le troisième, pudique, se réfugiera dans l'exécution de tâches matérielles. Chacun est amené à jouer un rôle différent et souvent complémentaire. Il y a mille et une manières d'exprimer son affection. Elle dépend bien sûr des liens qui ont été tissés. « Il ne faut pas en vouloir à ceux qui en font moins ou le font différemment, estime Marie de Hennezel, ce serait nier notre diversité. Leur histoire n'est pas la même, et certains ont plus peur de la mort que d'autres. »

Un aidant principal se dégage toujours au sein des fratries. Il s'autodésigne, ou est désigné par les autres. Il s'agit souvent d'une fille, la plus

proche géographiquement. Elle se plaint, à juste titre, d'en faire trop et d'y laisser sa santé. Mais elle tient le beau rôle, maîtrise la situation, et sa motivation n'est pas toujours aussi altruiste qu'elle le pense. « Il y a toujours une dimension réparatrice à l'origine de ce surinvestissement, constate Philippe Thomas, psychogériatre. L'enfant a quelque chose à restaurer, une relation manquée, une bêtise à se faire pardonner, une dette à combler... Peu importe, du moment qu'il ne prend pas en otage son parent et n'exclut pas le reste de

la fratrie. » Comme toute crise familiale, cette phase de la vie fait aussi resurgir les rivalités fraternelles. Le fils qui ne vient qu'une fois par trimestre est acclamé comme le Messie, mais pas la fille qui se coltine le linge sale, les courses et la mauvaise humeur quotidienne... « Chaque enfant a un rôle à tenir, plus ou moins lourd, bien sûr, explique le psychogériatre Olivier de Ladoucette<sup>4</sup>. Le mieux est de le reconnaître et d'optimiser la situation. Il est ridicule d'exiger que celui qui habite loin vienne tous les week-ends. En revanche, il peut consacrer au parent une semaine de ses vacances pour soulager celui qui vit près de lui. »

La diversité des comportements s'explique aussi par la manière dont nous avons pris nos distances avec le père et la mère de notre enfance, et ceux de notre adolescence. Il est souvent plus aisé d'aider celui ou celle qui s'est montré affectueux, sans être envahissant. « Sa vulnérabilité nous bouleverse et nous renvoie à notre passé, observe Catherine Bergeret-Amselek, à ces étapes de la vie où l'enfant se détache du modèle parental, après s'être identifié à lui. Nous avons l'impression que nos parents >>>

## Réussir à parler d'argent

**Le coût exorbitant des maisons de retraite et de l'aide à domicile oblige souvent les enfants à mettre la main au porte-monnaie. Il arrive même que les plus démunis soient obligés de s'installer chez le parent dépendant. Une contrainte que le reste de la fratrie peut considérer comme un avantage en nature. Et puis, les personnes très âgées perdent la notion de l'argent et se montrent parfois trop généreuses avec certains, au détriment des autres... L'argent exacerbe les conflits familiaux. « L'idéal serait d'organiser un conseil de famille pour débattre de la prise en charge du parent, pour éviter que s'installent les non-dits et les rancœurs, recommande le psychogériatre Philippe Thomas. Sinon, ce sera le juge qui décidera, et il répartira la somme en parts égales, sans tenir compte des différences de revenus... »**

>>> nous "rattrapent", sauf qu'entre-temps, nous avons vieilli ! Ils nous tendent le miroir qui reflète ce que nous ne voulons pas devenir, et nous sommes tentés, si nous ne l'avons pas fait alors, de régler nos comptes avec eux. Attention à ne pas confondre le passé et le présent, le père ou la mère d'autrefois et ceux d'aujourd'hui ne sont pas les mêmes ! »

La dette que nous éprouvons vis-à-vis de ceux qui nous ont donné la vie et nous ont élevés explique aussi notre attitude. Ce devoir filial est constitutif de notre relation, il serait vain de le nier. Néanmoins, il ne doit pas devenir un instrument d'emprise de la part des parents, qui savent parfois en jouer. « Cette pression est une source de culpabilité, affirme Pierre Charazac. Les enfants n'en font jamais assez ou ils le font mal ! Or ce n'est pas la culpabilité, mais l'amour qui doit rester le moteur premier. L'objectif n'est pas de donner une bonne image de soi, mais d'aider ses parents à traverser cette difficile étape de leur vie. »

### « Mes visites ont resserré nos liens »

Désir de réparation, pression familiale, sentiment de dette : quelle que soit leur motivation, les enfants doivent veiller à ne pas « trop en faire », au risque de mettre en péril leur vie professionnelle, familiale et conjugale. S'occuper d'une personne âgée devient vite chronophage, sans oublier le stress inhérent à cette situation. Aux États-Unis, des études ont montré que le taux d'absentéisme des salariées était aussi élevé lorsqu'elles s'occupaient de leurs parents âgés que de leurs enfants malades. Certaines entreprises ont même mis au point des numéros de téléphone gratuits pour en parler.

« La maladie d'Alzheimer affecte toute une famille, confirme Olivier de Ladoucette. Ceux qui souffrent le plus sont les aidants, et il leur arrive parfois de développer des maladies

psychosomatiques. Les filles, notamment, sont écartelées entre leur travail, leurs enfants, leur mari et leurs parents. Il y a des priorités à établir. Le couple, les enfants doivent, selon moi, toujours l'emporter. Il ne s'agit pas d'abandonner son père ou sa mère dépendant, mais d'accepter l'aide d'un proche ou de professionnels. »

Prendre soin de son aîné n'est pas seulement éprouvant, ce peut être l'occasion d'apprivoiser le grand âge, qui jouit d'une si mauvaise image, de faire le deuil de l'éternelle jeunesse, et d'affronter notre propre vieillissement. L'occasion de se rapprocher de ses frères et sœurs – pour ceux qui se sont montrés unis dans l'épreuve – et de se sentir grandi par cette expérience généreuse. « L'aide au parent âgé va au-delà de la relation filiale, note Marie de Hennezel. Un être humain vient en aide à un autre être humain vulnérable, et certains se découvrent meilleurs qu'ils le croyaient. » Cette étape, pour finir, nous prépare à la mort inéluctable de nos parents et nous offre l'opportunité de nous réconcilier. Il n'est jamais trop tard pour leur dire « je t'aime », même si on ne l'a jamais fait, et les aider à partir sereinement.

« Ces visites à ma mère ont resserré nos liens, reconnaît Dominique. Je l'interroge souvent sur mon enfance, dont j'ai peu de souvenirs, et sur la sienne, qui a été douloureuse. Elle se dévoile par petites touches, car elle est assez pudique. Cela m'aide à mieux la connaître, à mieux l'apprécier, à m'inscrire dans une filiation. Je suis heureuse de pouvoir lui rendre l'affection qu'elle m'a donnée. »

1. Catherine Bergeret-Amselek, auteure de *La Vie à l'épreuve du temps (Desclée de Brouwer, 2009)*.

2. Pierre Charazac, auteur de *Soigner la maladie d'Alzheimer (Dunod, 2009)*.

3. Marie de Hennezel, auteure de *La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller (Pocket, "Évolution", 2010)*.

4. Olivier de Ladoucette, auteur de *Rester jeune, c'est dans la tête (Odile Jacob, 2005)*.

### ADRESSES UTILES

**Association France Alzheimer**  
Regroupe une centaine d'associations en France, qui prodiguent des conseils aux familles (T. : 081112112 et [www.francealzheimer.org](http://www.francealzheimer.org)).

**Association française des aidants familiaux**  
Organise partout en France des « cafés des aidants » : conférences animées par un psychologue, où les familles peuvent échanger leurs expériences (T. : 0950270008 et [www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)).

### À LIRE

#### Quand nos parents vieillissent

dirigé par Pascal Dreyer et Bernard Ennuyer

Médecins, sociologues, économistes, psychanalystes et praticiens dressent un panorama complet de l'aide apportée aux personnes âgées en France (Autrement, 2007).

#### Quand le caractère devient difficile avec l'âge

de Claudine Baley-Rodriguez et Rietje Vonk

Déprime, agressivité, laisser-aller... pour comprendre les réactions d'un parent âgé et l'aider au mieux à traverser cette période difficile, sans sacrifices inutiles (Albin Michel, 2005).

