Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 36

Artikel: Aider ses proches sans se brûler les ailes
Autor: Rapaz, Jean-Marc
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831522

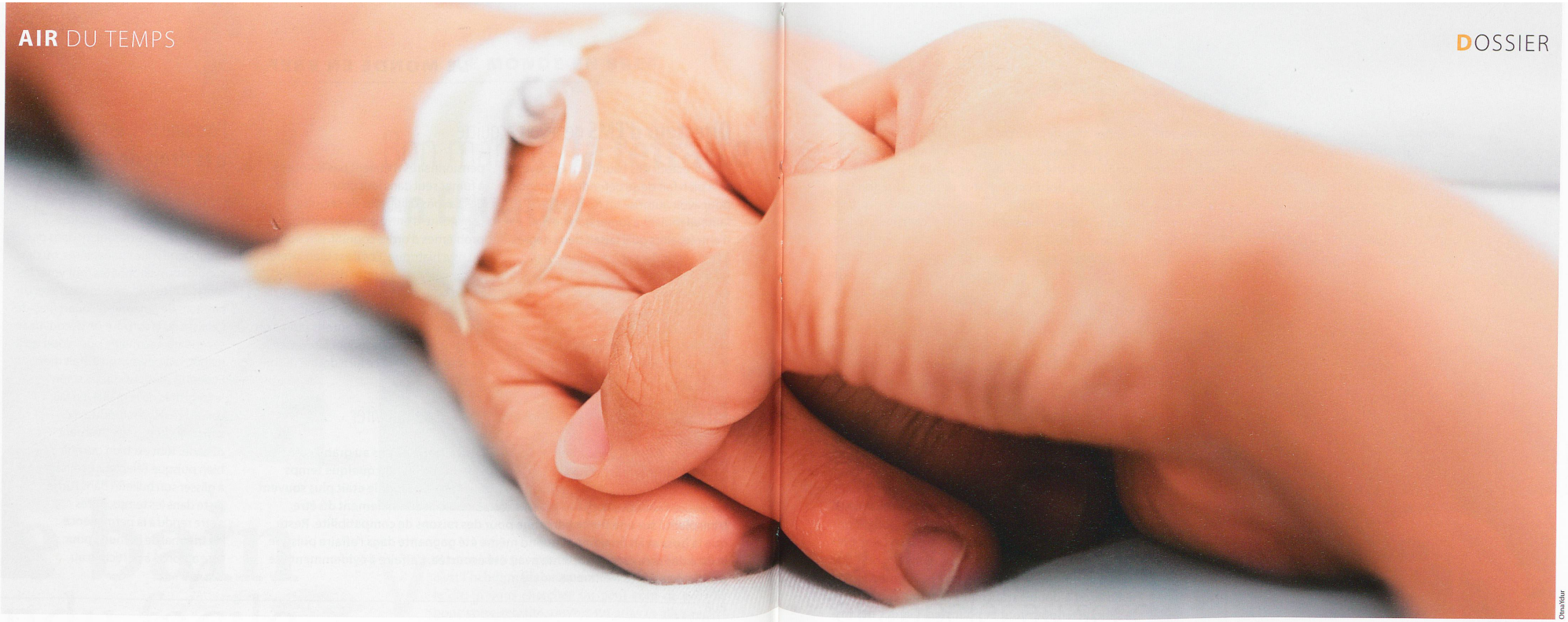
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Olina Vdur

Aider ses proches sans se brûler les ailes

Accompagner ses parents qui vieillissent, c'est normal. Mais il faut aussi être attentif à ne pas s'investir au-delà de ses propres forces. Beaucoup sont tombés dans le piège et y ont laissé des plumes, voire leur santé. Des réseaux sociaux permettent de partager ces moments difficiles.

Rien ne prépare à cette inversion des rôles. C'est un coup de tonnerre, un tsunami, disent les spécialistes, le jour où vous «devenez parent de vos parents», pour reprendre l'expression de la psychologue genevoise Lydia Müller.

Avec l'âge, la maladie souvent, la perte d'autonomie, tout un chacun finit tôt ou tard par devoir s'impliquer dans le quotidien de ceux qui leur ont donné la vie. Un passage de témoin qui constitue une charge à la fois émotionnelle et exténuante, pour des adultes souvent encore actifs et responsables de famille. Toute la difficulté réside dans l'exercice ô combien délicat de trouver un équilibre pour répondre présent sans se brûler les ailes! Car ils sont nombreux à ne pas avoir vu la difficulté et à se retrouver, rongés par la culpabilité, aux portes de l'épuisement – proches d'un burn-out.

«J'ai vu des femmes de mon âge abandonner un travail qu'elles aimaient pour s'occuper de leur famille. Et ça les a rendues profondément malheureuses», remarque Evelyne Waas Bidaux (55 ans), yoga thérapeute et fille d'un couple «vieillissant», 84 et 81 ans. C'est à ce titre qu'elle s'est rendue au séminaire «devenir parent de ses parents» de l'Association Entrelacs, à Genève. «Dans un but constructif, précise-t-elle, afin de pouvoir communiquer au mieux avec mon père, notamment, et pouvoir les accompagner tous deux de la manière la plus efficace qui soit.» Et sans culpabilité excessive qui pourrait conduire à de la colère contre ceux qu'on est justement supposé soutenir. «Le risque existe, dans certains cas extrêmes, que ces sentiments débouchent sur de la négligence ou de la maltraitance», admet Olivier Taramarcaz, coordinateur romand de la formation continue chez Pro Senectute.

Partager son vécu

Un autre risque pour les personnes impliquées, soulignent les spécialistes, c'est l'isolement, l'impression d'être seul au monde face à un océan de difficultés. C'est pour répondre à cette souffrance que Cité Seniors à Genève a mis en place, il y a six ans déjà, un café des aidants qui se tient chaque mois. «C'est d'abord un espace de rencontre, note Alain Schaub, chargé de mission. Les gens y viennent librement, généralement à bout de souffle. Ils souhaitent partager leur histoire ou tout simplement constater qu'ils ne sont pas seuls à naviguer au bord de l'épuisement, c'est très important.»

On retrouve cette préoccupation dans le canton de Vaud, avec l'ouverture de l'Espace Pallium, en décembre dernier. Il organise notamment les Cafés des proches qui connaissent un succès certain, animés par le philosophe Alexandre Jollien. Là aussi, l'entrée est libre.

Mais pris dans la tempête, une séance de ce genre ne suffit pas forcément à sortir la tête de l'eau. Responsable du centre financé par la Fondation Pallium et l'Etat de Vaud, Christine Burki et ses collaboratrices ont toujours leur porte ouverte pour des entretiens individuels. «Parfois, on s'aperçoit qu'une rencontre est suffisante. La personne a besoin de dire ses difficultés et d'être écoutée. Nous

orientons, selon les cas, les gens vers d'autres services plus spécifiques. Et nous reprenons systématiquement contact avec elles un mois après notre premier entretien, afin de vérifier si la situation est stable ou de voir s'il faut prendre d'autres mesures.» Mais pour cette assistante sociale, le sentiment principal qui anime la plupart des gens qui viennent à la consultation a un nom: culpabilité. «Ils ne s'autorisent plus à se poser la question centrale: moi, de quoi ai-je besoin?»

Wavebreakmedia ltd

Pour assister efficacement un parent, la règle d'or est simple et évidente: il faut être disponible dans sa tête et physiquement. D'où l'importance pour l'aidant de préserver son énergie et de s'accorder du temps pour des activités propres.

Redevenir apte à aider

La culpabilité peut prendre de nombreuses formes. Certains ont l'impression de ne jamais en faire assez, d'autres se surprennent à avoir de la rancœur contre des parents, de la colère et quelques-uns en viennent même «à souhaiter que cela finisse rapidement...» Des sentiments qui ne viennent en fait que renforcer le malaise, un cercle vicieux.

Lydia Müller a identifié plusieurs étapes qui conduisent au burn-out. Selon elle, il est crucial de prendre conscience de chacune de ces chausse-trappes afin de pouvoir les déjouer. A commencer par le «dévouisme» qui consiste à vouloir être fort... ou plutôt forte (90% des participants à ces séminaires sont des femmes) et à donner sans limites. Il s'agit pour l'aidant dans cette première phase d'admettre sa souffrance et de l'exprimer, voire demander de l'aide. Ensuite, il est primordial de comprendre qu'on peut agir uniquement sur sa propre souffrance et non sur celle de l'autre. Il faut donc l'apaiser pour redevenir apte à aider véritablement. Quitte à écourter par exemple ses visites auprès d'un parent. «Certaines présences sont trop longues, fausses, note la spécialiste. Si le corps est là, la tête est ailleurs.» Et le malade prolonge parfois ce sentiment de culpabilité lorsque vous faites mine de vous lever: «Comment, tu pars déjà?»

La spécialiste n'hésite pas à conseiller de s'inventer de fausses excuses ou «obligations» à l'avance, afin de pouvoir plus facilement prendre congé. Selon elle, se donner le droit d'avoir des limites et garder des activités propres pour recharger ses batteries sont des principes élémentaires de survie. Il est également important de cerner les obligations fondées et d'apprendre à distinguer les vraies préoccupations des fausses. L'affirmation, qui veut que se faire du souci pour un proche signifie qu'on l'aime, est à double tranchant. Certains en viennent à s'inquiéter pour tout et pour rien. Garder des instants pour soi, savourer des plaisirs simples comme écouter de la musique en faisant la vaisselle ou une émission à la radio en conduisant, savoir s'arrêter pour acheter quelque chose qui fait plaisir, tels sont les conseils fondamentaux que la psychologue livre à ses auditeurs. Et de rappeler en conclusion qu'une voiture au moteur grillé ne sert plus à personne. «Considérez-vous aussi comme un instrument précieux au service d'une cause: le soutien de vos vieux parents.»

Jean-Marc Rapaz

Pour en savoir plus

- Café des proches avec Alexandre Jollien, prochain rendez-vous «Comment instaurer le dialogue avec la personne malade?», le mercredi 6 juin, de 17 h 30 à 19 h, à l'Espace Pallium, Pépinet 1 à Lausanne. Entrée libre. Infos www.espacepallium.ch ou 0800 660 660.
- Café des aidants, prochain débat «J'ai de la peine à tenir compte de mes besoins sans culpabiliser», le 16 juin, de 9 h 30 à 11 h à Cité Seniors, 28 rue Amat à Genève. Renseignements au 022 418 53 53 ou sur www.ville-genève.ch
- Association Entrelacs à Genève. Infos sur www.entrelacs.ch ou au 022 740 04 77. Prochain séminaire résidentiel «Accompagner ses vieux parents» du 2 au 6 juillet.
- Pro Senectute, centres cantonaux (voir la liste complète et les coordonnées en fiches pratiques, page 46).