



La place de la relation avec son parent quand on devient aidant

4.12.25

Juliette berthelot

Association Nouveau Souffle





Sommaire

- Devenir aidant : un bouleversement
- Comment retrouver un équilibre ?
- Questions - Réponses



Sondage

Depuis combien de temps suis-je aidant de mon parent ?

- Moins d'1 an
- Entre 1 et 3 ans
- Plus de 3 ans

Quelle est ma place, aujourd'hui, dans la relation à mon parent ?

- Aidant-e
- Fille- Fils
- Professionnel
- Coordinateur des intervenants



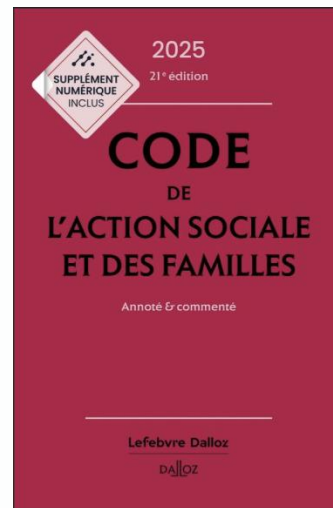
1^{ère} partie

Devenir aidant : un bouleversement

Qu'est-ce qu'un aidant ?

« Est considéré comme **proche aidant** d'une personne âgée, handicapée :

- Son conjoint, le partenaire avec qui elle a conclu un pacte civil de solidarité ou son concubin, un parent ou un allié, définis comme **aidants familiaux**,
- ou une personne **résidant avec elle**,
- ou entretenant avec elle des **liens étroits et stables**,
- qui lui **vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel**, pour accomplir tout ou partie des **actes ou des activités de la vie quotidienne**. »



5 millions

d'aidants soutiennent leur(s) parent(s)

dont 500 000

mineurs (dès 5 ans)

majoritairement aidants de
leurs parents



dont 25%

sont multi-aidants

Source : DREES – : Les proches aidants en France en 2021

Source : Baromètre Aidants April / BVA 2024

Qu'est-ce qu'un parent ?

Code civil, article 371-1

« L'autorité parentale est un ensemble de droits et de devoirs ayant pour finalité **l'intérêt de l'enfant**. Elle appartient aux parents jusqu'à la majorité ou l'émancipation de l'enfant. ».

De la majorité de l'enfant jusqu'à la perte d'autonomie du parent :

- Chacun est autonome
- Relation réciproque et gratuite, avec des projets communs
 - « être » ensemble en vacances
 - « faire » : préparer ensemble un repas.



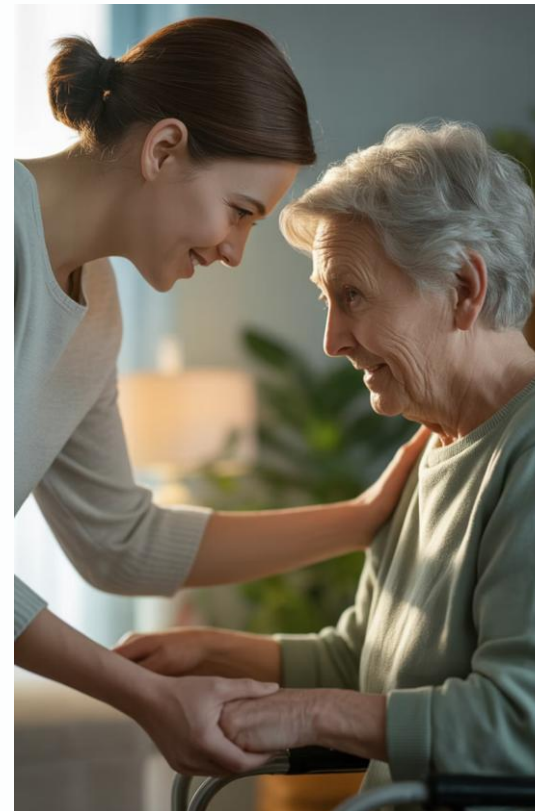
Quand on devient aidant : la parentalité inversée

Une transformation

- Relationnelle
- Progressive ou brutale
- Imposée
- Pour les mineurs : repères contrariés dans leur période de construction.
Qui est parent ? qui est enfant ? Sur quel domaine ?

Qui a des implications

- Un choc émotionnel
- Une perte de repères
- Un stress, une fatigue invisible



L'enfant devient un pilier pour son parent

“Faire” prend le pas sur “ être”

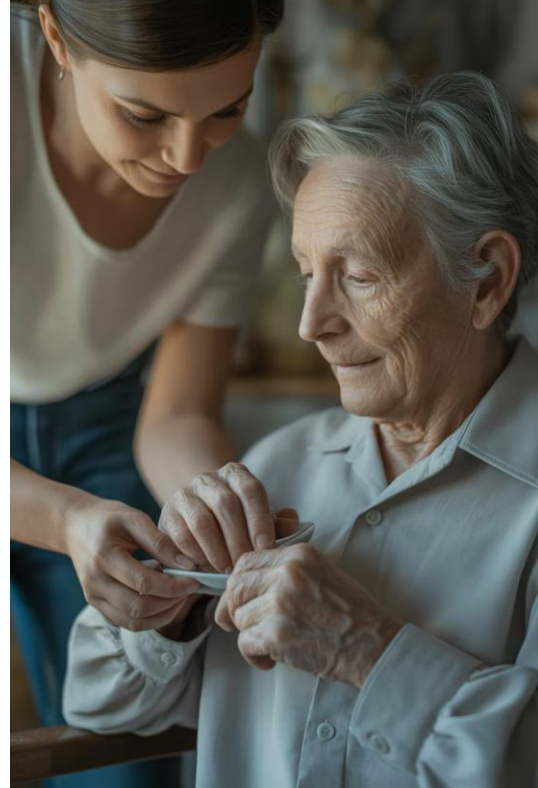
- Observe les signaux faibles :
 - Verbaux : incohérences, pertes de mémoire, agressivité
 - Non verbaux : changement de comportements, signes de fatigue accrue, émotions)
- Se questionne,
- Prend des décisions

Met en place une équipe

- Fratrie de co-aidants
- Voisinage
- Professionnels

Risque

- Devenir « technicien » du quotidien et perdre l'affectif.



Parentalité inversée : conséquences personnelles

Implique une transformation intérieure de l'enfant majeur ou mineur :

1

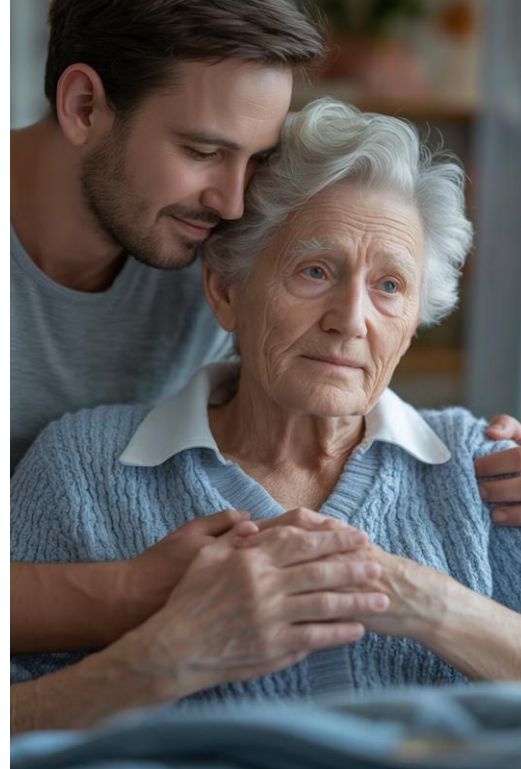
Renoncer à certaines attentes

2

Renoncer à une relation passée

3

Pour embrasser une nouvelle forme de présence et d'amour



Parentalité inversée : conséquences relationnelles

Implique un changement d'équilibre relationnel

Gratuité

La place de la
relation gratuite diminue

Aidance

La place de la relation d'aidance augmente

Risque : devenir un « aidant » expert qui se substitue aux professionnels, en particulier quand choix du maintien à domicile

Défi : Comment maintenir une relation / présence gratuite ?



La parentalité inversée : conséquences émotionnelles

Choc émotionnel

Voir son parent :

- Vulnérable
- Dépendant
- Parfois méconnaissable

Sentiments ambivalents

- Amour, tendresse
- Loyauté, devoir moral
- Colère, tristesse, peur
- Saturation
- Culpabilité

Deuil blanc

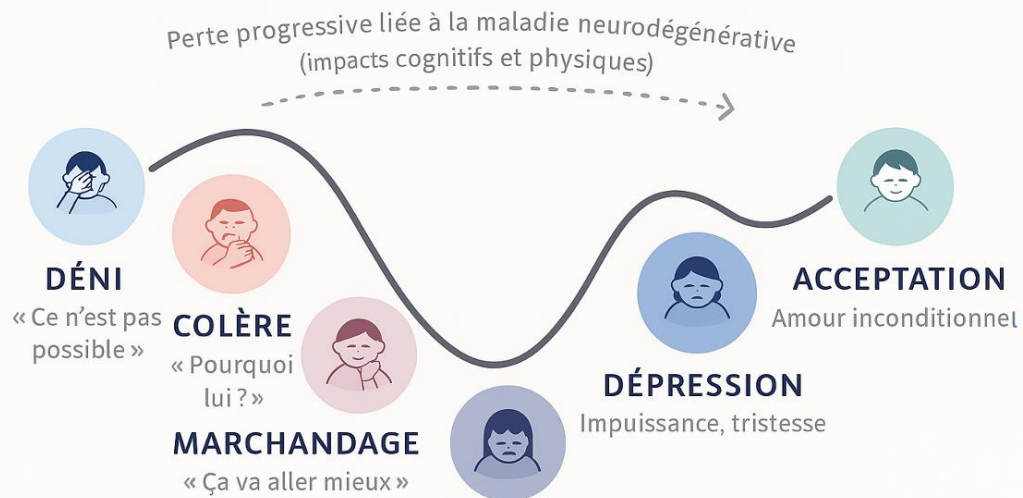
Maladie neurodégénérative

- Physiquement vivant
- Présence cognitive, affective et physique altérée
- Sentiment de perte du parent qu'on a connu

Le deuil blanc

LA COURBE DU DEUIL BLANC

D'après Elisabeth Kübler-Ross pour les aidants en cas de perte progressive de l'être aimé



“

*Etre proche aidant,
c'est accepter de devenir celui
dont l'autre a besoin.*

”

*Rosette Poletti,
Infirmière, psychothérapeute*



Autres conséquences

Charge logistique & mentale

20h / semaine

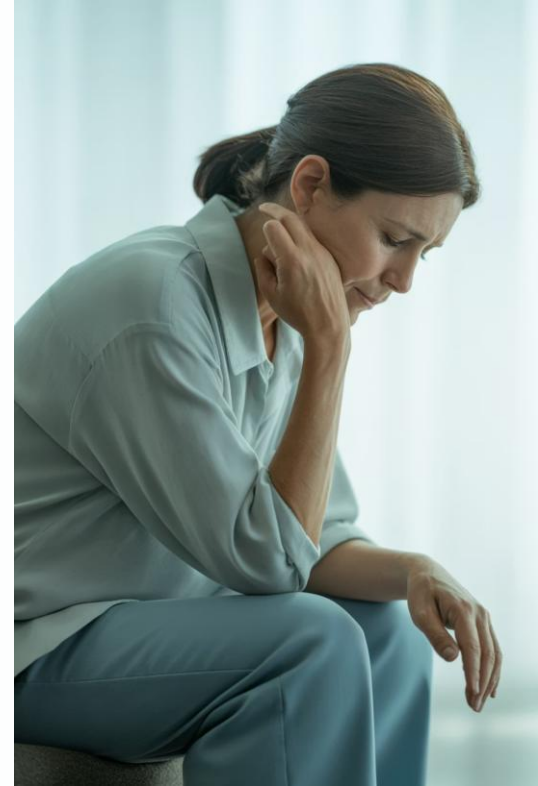
Risque d'épuisement

54 % des aidants.

Nouvel équilibre à trouver

- Vie familiale
- Vie professionnelle
- Vie associative
- Santé

Source : Baromètre Aidants Je t'aide / BVA 2024





Comment retrouver un équilibre ?

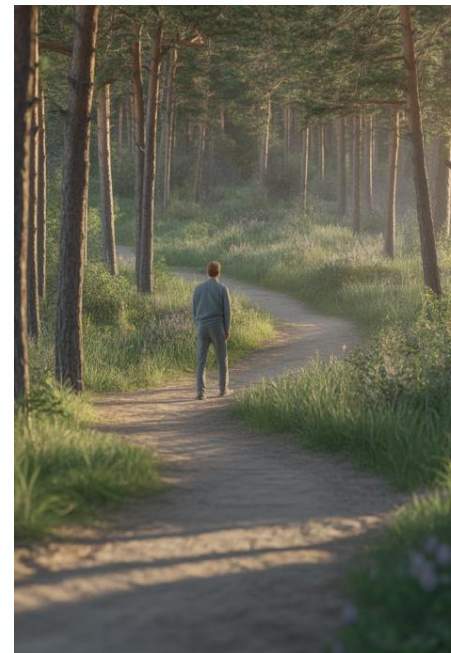
Entamer un chemin intérieur de croissance

Comment ?

- Reconnaître sa douleur
- Accueillir ses émotions contradictoires
- Trouver du sens à cette nouvelle relation
- Equilibrer don et respect de soi

A qui s'adresser ?

- Professionnel
 - Psychologue Ex : Mon Soutien Psy
 - Coach Nouveau Souffle
 - Centre de prévention AGIRC-ARRCO
<https://www.centredeprevention>
- Associations
 - Par pathologie
 - Pour aidants

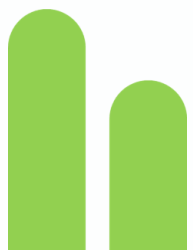




*Etre proche aidant,
c'est apprendre à danser
sous la pluie*



*Rosette Poletti,
Infirmière, psychothérapeute*



Construire une relation dans laquelle chacun à sa place

Constat :

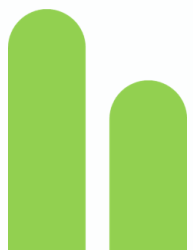
- L'aidance envahit souvent la vie de l'aidant
- Paroles d'aidants :
 - « J'ai mis ma vie entre parenthèse »,
 - « Je suis épuisé »,
 - « Je suis noyée, toujours dans l'action pour mes parents »
- Si le parent n'est plus en capacité de travailler à cet équilibre relationnel : le principal acteur est l'enfant aidant



Soyez ensemble, mais pas trop proches : car les colonnes du temple se tiennent séparées.



*Khalil Gibran, Le Prophète
Poète*

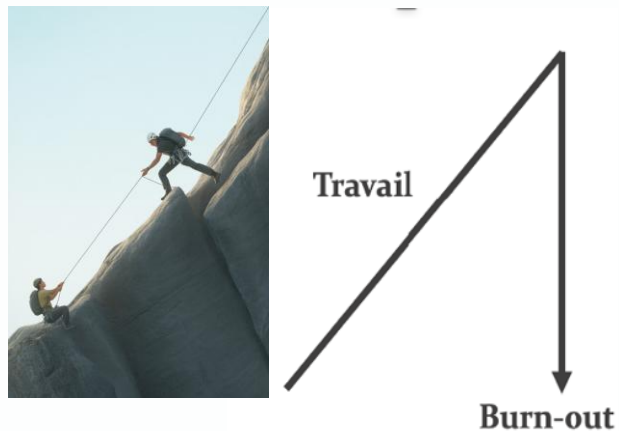


Equilibrer don et respect de soi

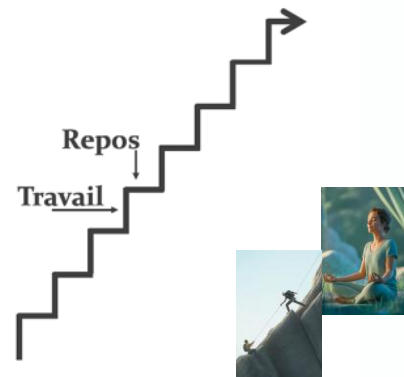
Don excessif : épuisement

30 % des aidants décèdent avant l'aidé

Source : Haute Autorité de la Santé, 2008



Respect de soi



Respect de soi

Questions

- Si je continue ainsi, dans quel état serai-je dans 5 ans ?
- A ce jour, ai-je un temps de repos quotidien ? Lequel ?
- Qu'est-ce qui me donne / prend de l'énergie ?
- Que puis-je faire, concrètement, pour mieux me respecter ?



Poser des limites

**Dire « non » est une attitude responsable,
qui permet de tenir dans la durée**

Questions

- Si je continue ainsi, que se passera-t-il dans 5 ans ?
- De quoi ai-je besoin ?
- Quelle est ma ligne rouge ?
A partir de quand je me mets en risque ?
- Mes réponses contiennent-elles un « non » ?



Quelle aide solliciter ?

Aide financière

- **Etat** : APA
pourlespersonnesagees.fr
service-public.fr
- **Caisse de retraite, mutuelle**

Aménagement professionnel

- **Congés légaux**
Congé Proche aidant
service-public.fr
- **A l'appréciation de l'employeur**
Contactez : manager, RH,
Assistante sociale, médecin
du travail

Plateforme de répit des aidants de votre département

- Accueil de jour
- Psychologue
- Ateliers pour aidants

Associations

- Conseils, formation,
accompagnement,

Réseau personnel

- Famille, amis, voisins

Solutions de répit, définies par la loi depuis 2015



A domicile

- Aide à domicile : aide aux tâches matérielles
- Auxiliaire de vie : aide à la personne
- Relayage par un professionnel, de 24h à 6 j

Hors domicile

- Accueil de jour en Plateforme de Répit
- Hébergement temporaire en EHPAD
- Accueil familial *cette.famille.com*
- Résidence autonomie / service

Vacances

- Famille d'accueil
- Séjour adapté : VRF, Bobos à la ferme...

Pour aller plus loin

- Guide « Besoin de répit : 17 fiches-repères pour vous aider »
- pour-les-personnes-agees.gouv.fr
- service-public.fr

Pour aller plus loin

Livre

*Etre proche aidant,
c'est danser sous la
pluie* Rosette Poletti



Film

The Father,
de Florian Zeller,
avec Anthony
Hopkins, 2020



Nouveau Souffle

nouveausouffle-asso.com

- Vidéos & ateliers thématiques
- Coaching,
- Groupe d'entr'auteurs



Pour vivre plus sereinement votre rôle d'aidant.

L'essentiel à retenir

Quand on devient aidant de son (ses) parent(s) :

- La parentalité inversée s'introduit dans votre vie
 - Vous êtes le principal acteur de la relation
- La « bonne » relation est celle que **vous** choisissez, donc assumez-la



Merci !



Le moment des questions ?