

# Quand les parents prennent de l'âge

## Voir ses parents vieillir est une épreuve qui nous renvoie à notre propre finitude. Un cheminement susceptible de bousculer toute la famille.

**P**our Annie, cela a été un choc. Son père était allé se promener le long de cette côte qu'il parcourait depuis plus de quarante ans. Mais, ce jour-là, au bout de plusieurs heures, il n'était toujours pas revenu... Sa fille l'a finalement retrouvé, assez loin de chez lui, adossé à un mur : il ne retrouvait plus sa maison. « *Ce jour-là, j'ai compris que rien ne serait plus comme avant* », raconte Annie Beauducel, accompagnatrice de personnes âgées et auteure, avec son mari, d'un petit guide pratique et spirituel pour accompagner les parents qui vieillissent (lire pistes p. 15).

La prise de conscience de l'avancée en âge de son père ou de sa mère peut être plus brutale, lorsqu'on est confronté, par exemple, à un accident vasculaire cérébral, qui oblige à prendre des décisions en urgence. Elle peut aussi être plus progressive. « *En étant attentif à des petits signes, comme la tendance à reposer la même question, à ralentir le rythme de la marche* », indique Florence Leduc, présidente de l'Association française des aidants.

Dans tous les cas, voir ses parents vieillir constitue une épreuve. « *Les parents sont les repères majeurs. Nous nous sommes construits par rapport à eux, que ce soit dans une certaine continuité ou en opposition* », relève Annie Beauducel. Un jour, nous découvrons leur fragilité. Et leur vieillissement nous renvoie à notre propre finitude.

Lorsque nos parents prennent de l'âge, une nouvelle relation se crée. Un temps d'adaptation est nécessaire pour ajuster nos gestes, à leurs besoins. Quand le parent va bien, « *il s'agit de poser sur lui un regard attentif, mais non inquisiteur, de l'interroger sur son appétit, son sommeil...* », précise Florence Leduc. Il est essentiel, à ce moment-là, hors de toute urgence, d'aborder la question de la maladie et de la dépendance, recommande la spécialiste. En cas de pépin de santé, quels seraient les souhaits du parent ? S'il décide de rester à domicile, comment se répartir les tâches entre frères et sœurs ?

La façon dont on se comporte avec ses parents vieillissants dé-

pend en grande partie des relations qu'on a eues avec eux. « *Dans les deux tiers des cas, selon une étude publiée en 2010 (1), la solidarité familiale s'exerce* », remarque le psychogériatre Philippe Thomas. Lorsqu'on a été un enfant choyé, « *On se tourne le plus souvent vers ses parents dans un mouvement naturel de compassion, d'empathie, fondé sur des loyautés invisibles* ». À chacun ensuite de « *déterminer le niveau d'aide qu'il est en capacité d'apporter, et ce pour quoi il préfère déléguer* », conseille Florence Leduc, qui insiste sur « *la nécessité de concilier son rôle de proche aidant avec les autres domaines de sa vie* ».

**« Certes, nous avons à honorer nos parents, mais jamais au détriment de notre couple. »**

Avec les progrès de la médecine, il est devenu fréquent de voir coexister quatre voire cinq générations dans une même famille. Dans cette configuration, « *certaines appartiennent à une génération "charnière" qui doit s'occuper à la fois des petits-enfants et des parents âgés, tout en étant encore souvent dans la vie active* », souligne Annie Beauducel. Aussi, il est crucial d'échanger avec sa propre famille, et en premier lieu, son conjoint. « *Certes, nous avons à honorer nos parents, mais jamais au détriment de notre couple* », avance Annie Beauducel.

« *Dans un tiers des cas, les familles agissent par sens du devoir ou encore par obligation sociale, les deux étant parfois entremêlés* », complète Philippe Thomas. Les enfants sont parfois éloignés. « *L'aide repose alors souvent sur un seul membre de la fratrie, en général le plus proche géographiquement, qui devient en quelque sorte le bras armé de son parent* », observe Philippe Thomas. L'un peut se montrer autoritaire envers l'autre, jouer du sentiment de culpabilité. Le parent, à la limite du caprice, exigera de son enfant qu'il lui fasse une nouvelle course, alors qu'il a déjà rempli son réfrigérateur. Ou bien l'enfant réprimandera son parent parce qu'il

Suite page 14. ●●●



**La grand-mère du photographe Yann Castanier vivait seule à son domicile depuis que son mari était entré en maison spécialisée pour la maladie d'Alzheimer.** Yann Castanier/Hans Lucas



## Quand les parents prennent de l'âge

« Nos parents restent des adultes, capables généralement de faire des choix, même si cela ne nous convient pas. »

●●● Suite de la page 13.

n'a pas pris sa douche, contrairement à la consigne donnée... Ces situations rendent l'accompagnement difficile. En cas de conflit avec le parent ou dans la fratrie, le recours à une médiation familiale peut aboutir à une décision collective, le cas échéant à un placement en maison de retraite.

Pour entrer dans une relation apaisée avec son père ou sa mère, une autre voie est possible, celle de la réconciliation. « On peut essayer de pardonner dans l'intimité de son cœur », estime Annie Beauducel. Dans le même esprit, Philippe Thomas suggère de profiter de cet accompagnement pour faire la paix avec ses parents. « Personne ne nous a appris à nous occuper de nos parents vieillissants », reconnaît le sociologue Bernard Ennuyer.

Il ne faut donc pas hésiter à se faire aider par du personnel spécialisé. Ce fin connaisseur de

l'aide à domicile préconise aussi d'entretenir des « relations aussi normales que possible ». Offrir du temps, sans les coller, faire preuve de patience, accepter qu'ils ne soient pas toujours au top. Surtout éviter de les infantiliser, ce qui risquerait de précipiter leur perte d'autonomie. « Nos parents restent des adultes, capables généralement de faire des choix, même si cela ne nous convient pas », affirme-t-il.

Enfin, il ne faut pas sous-estimer l'importance des modèles que l'on donne à ses enfants ou petits-enfants lorsqu'ils nous voient prendre soin de nos aînés. Un jour, eux aussi auront peut-être à s'occuper de nous.

**France Lebreton**

(1) Étude Pixel de l'institut BVA sur les aidants familiaux en France, réalisée sous l'égide du laboratoire Novartis. Revue francophone de gériatrie et de gérontologie, septembre 2010.



En août 2015, atteinte de démence fronto-temporale, la grand-mère de Yann Castanier (ici avec sa fille) a dû entrer en Ehpad à Frontignan (Hérault). Yann Castanier/Hans Lucas

## repères

### La perte d'autonomie

À l'âge de 85 ans, 8 personnes sur 10 vivent à domicile. À l'âge de 75 ans, 9 sur 10 vivent chez elles. Elles bénéficient pour la plupart du soutien de leur entourage et de professionnels.

Moins de 10 % des personnes âgées cohabitent avec leurs enfants. Dans les années 1960, elles étaient un tiers.

Après 80 ans, 20 % des personnes âgées connaissent des difficultés de vie importantes. Autrement dit, quatre sur cinq n'ont pas besoin d'être aidées au quotidien.

Sur 8,3 millions d'aidants, 80 % sont des aidants familiaux. Parmi eux, 70 % de femmes et 30 % d'hommes.

Dans plus de 7 cas sur 10, les personnes atteintes d'Alzheimer vivent à domicile, accompagnées par des proches.

Chaque année, plus de 3 000 personnes de plus de 65 ans mettent fin à leurs jours. Ce geste multiplie par cinq le risque de suicide chez les adolescents de leur lignée.

## témoignages

# Une épreuve qui peut souder... ou miner le couple

« Vivre à deux ces épreuves a consolidé notre couple »

**Pierre et Thérèse**  
45 ans de mariage

**Pierre** : « Nos parents et beaux-parents habitaient à Dunkerque et Annecy. Nous nous sommes installés entre les deux, à Paris. Après vingt-cinq ans de mariage, nous avons vécu chacun le décès soudain de l'un de nos parents. Nous avons ensuite connu plusieurs années difficiles d'accompagnement du parent survivant. Je me rendais au chevet de mon père une fois par mois. Parfois mon épouse m'accompagnait. Elle allait aussi voir sa mère. On parlait souvent ensemble, bien plus pour s'encourager que pour se tirer dans les pattes. C'était un vrai soutien mutuel. Nous avons le souci

de maintenir une bonne entente entre nous pour tenir un objectif commun : que ma belle-mère meure heureuse, entourée de l'affection de ses enfants, ce qui passait par le renoncement à régler les comptes. »

**Thérèse** : « Nous avons vécu ces années dans une certaine paix et en dialogue, en préservant un équilibre entre nous. Vivre ces épreuves ensemble nous a permis de consolider l'unité de notre couple. J'ai pris du temps sur mes congés pour aller passer du temps avec ma mère. J'étais sans cesse sur le pont, parfois écartelée entre mon lien conjugal et mon devoir filial. Un jour où j'hésitais à faire le déplacement, Pierre m'a poussée à faire l'aller et le retour, dans la journée. C'est la dernière fois où j'ai parlé à maman. Pierre m'a apporté une aide au discernement. Il m'a permis de ne pas perdre de vue l'objectif commun : conserver de bonnes relations avec mes frères et sœurs. »

« Je me suis sentie stressée, parfois abandonnée »

**Marie, 42 ans, 4 enfants**

« Mon beau-père est tombé malade à l'âge de 65 ans. La maladie l'a progressivement paralysé durant sept ans. Et cela a été l'horreur. Il n'y avait pas eu d'amour filial entre mon mari et son père. Pas plus d'ailleurs qu'avec ses autres enfants. Mais Laurent était sa bête noire. Pourtant, mon mari a fait tout ce qu'il a pu pour soutenir et épauler cet homme qui lui avait fait du mal. Il est même devenu son tuteur à la fin de sa vie. Cela me révoltait. J'ai eu des moments de colère en voyant Laurent assumer ce rôle, au détriment parfois de celui de conjoint et de père de famille. Il s'absentait le dimanche

pour aller voir son père, à une heure et quart de route de chez nous. Je me suis sentie stressée, parfois abandonnée. À la maison, mon mari s'enfermait dans son bureau, le nez plongé dans la paperasse. J'étais dans l'effacement, tout en essayant d'alléger au maximum son quotidien. Quand il avait terminé sa tâche, mon mari avait cette capacité de revenir à fond vers nous, en refusant de lire les mails incendiaires que lui envoyait son frère. On a beaucoup pris sur nous pour tenir bon. Pour protéger notre couple, nous faisons de vraies coupures, en vacances, quitte à déléguer à d'autres proches. Nous avons été aussi accompagnés par une communauté de prière. De mon côté, depuis la mort de mon père, trois mois après celle de mon beau-père, ma mère a anticipé ses vieux jours. Elle a posé des jalons pour éviter, le moment venu, de peser sur nous. »

**Recueilli par France Lebreton**



Prochain dossier :  
Couples à distance

Passé un certain stade de la maladie, l'enfant devient en quelque sorte le parent de son parent. Un rôle difficile.

## entretien

## « Avec Alzheimer, il faut faire le deuil de son parent d'avant »

Olivier de Ladoucette

Psychiatre et gériatre

**Comment aider les enfants à repérer les premiers signes de la maladie d'Alzheimer chez leurs parents ?**

**Olivier de Ladoucette :** Les maladies d'Alzheimer ne sont pas conscients de leurs troubles. Donc les premiers à s'en rendre compte, ce sont souvent les enfants. Le parent répète les choses, se perd un peu, il a du mal à s'organiser, il ne se souvient pas de ce qu'il a fait peu de temps auparavant, il oublie les prénoms. Si les enfants sont attentifs, sans être dans le déni, ils repèrent les troubles avant le patient qui a tendance à banaliser ces signes, par peur de la maladie.

**Faut-il encourager son parent à consulter ?**

**O. de L. :** Il faut faire preuve de beaucoup de tact, de mesure, de douceur, car le parent est peu conscient et très angoissé. Il risque d'opposer un refus net et catégorique. On peut lui proposer d'aller avec lui chez le médecin de famille, qui saura éventuellement orienter le patient vers un centre de dépistage. Il est important en effet d'accompagner son parent. Car le médecin peut passer à côté des difficultés. Le patient peut donner le meilleur de lui-même, il banalise, il cache les problèmes. Le proche peut démentir, apporter des précisions. Si le parent refuse d'être accompagné, l'enfant doit savoir attendre le moment propice.

**Quelles sont les répercussions de cette maladie dans la famille ?**

**O. de L. :** Sans l'aide de leurs proches, ces malades ne peuvent pas rester à domicile et doivent être placés en institution. La maladie d'Alzheimer affecte toute la fa-

mille. Quand la maladie touche le père ou la mère, qui joue le rôle de fédérateur, le foyer peut se déliter, être en souffrance. Quand la maladie s'installe, toute la famille est mobilisée, de façon permanente, stressante, ce qui est très déstabilisant. Si la famille est bien organisée, elle peut s'en sortir. Si elle est en conflit, la maladie va majorer les difficultés.

**Comment évolue cette pathologie pour les proches ?**

**O. de L. :** La maladie d'Alzheimer désigne le trouble progressif de tous les mécanismes adaptatifs qui permettent de vivre au quotidien. C'est une maladie qu'on soigne un peu mais qu'on ne guérit pas. Dans un premier temps, l'enfant devient un peu le parent de son parent. Il doit décider pour lui, gérer pour lui. C'est un rôle difficile à endosser, surtout si on a une histoire personnelle douloureuse. Après des années d'évolution, l'enfant devient un inconnu pour son parent. Et c'est difficile à accepter pour l'enfant qui doit faire en quelque sorte le deuil de son parent d'avant. Chez le malade, pourtant, la mémoire affective est robuste. Il peut ne pas savoir qui est devant lui mais comprendre que c'est un proche bienveillant. Sa voix lui est familière.

**Quelle attitude adopter en face d'un parent malade ?**

**O. de L. :** Essayer de se mettre à sa place, analyser et comprendre ses réactions, à l'aune de ses déficits d'adaptation. Faire preuve d'empathie, mettre de l'émotion dans la relation, qui est la dernière chose qui lui reste. S'adapter, être tolérant, laisser le patient dans son monde. Faire preuve de créativité, et surtout d'humour, ce qui est loin d'être simple dans ces situations dramatiques. On est souvent seul et démuné. Mieux vaut se faire aider à la maison par du personnel soignant.

Recueilli par France Lebreton

## pistes

## Des livres

**Repenser le maintien à domicile,** de Bernard Ennuyer, deuxième édition, Dunod, 2014, 27 €.

**Quand mes parents vieillissent. Petit guide pratique et spirituel,** d'Annie et Claude Beauducel, Éd. Emmanuel, 2017, 9,90 €.

**Quand nos parents vieillissent. Prendre soin d'un parent âgé, sous la direction de Pascal Dreyer et Bernard Ennuyer,** Autrement, 2007.

**Quand nos parents vieillissent,** de Nicole Lépine et Marie-Pascale Nobécourt, Acropole.

## Un colloque

**« La médiation familiale, un soutien pour les aidants », journée organisée par la Fédération nationale de la médiation et des espaces familiaux (Fenamef) et l'Union nationale des associations familiales (Unaf), le 13 novembre 2018, 28 place Saint-Georges, 75009 Paris. Ouvert au public. Rens. : 02.31.46.87.87 et www.fenamef.asso.fr**

## Des adresses

**L'Association française des aidants propose une formation en ligne, gratuite. Six modules pour un parcours adapté aux situations personnelles (« Quand la maladie, le handicap s'immisce dans la relation au proche », « Être aidant : une posture, des besoins, des attentes et des limites », « La relation au quotidien avec son proche », « Trouver sa place avec les professionnels », « Comment s'y prendre avec son proche pour les gestes de la vie quotidienne ? » et « Comment concilier sa vie d'aidant avec sa vie personnelle et sociale ? ».**

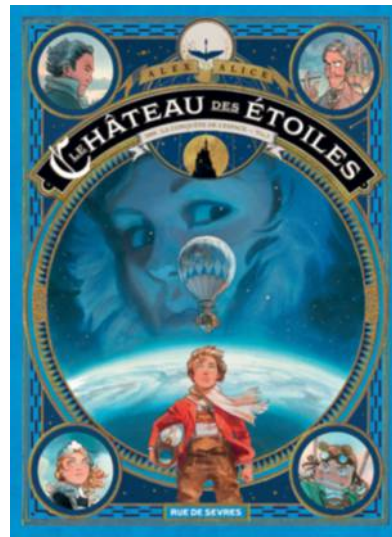
**Les Cafés des aidants sont des lieux, des temps et des espaces d'information destinés à tous les aidants. On en compte 160, répartis sur le territoire. www.aidants.fr**

## #AirDuTemps.

Mariant fantastique et aventure, la bande dessinée d'Alex Alice plaît autant aux enfants qu'à leurs parents et grands-parents.

## Le château des étoiles, un voyage familial dans l'espace

Imaginez pouvoir gambader à la surface de la Lune sans combinaison d'astronaute ou partir à la rencontre, sur Mars, d'une civilisation plus avancée que la nôtre, bâtitrice de « canaux » visibles depuis la Terre. Ces hypothèses fantaisistes étaient dans tous les esprits des scientifiques et des écrivains à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Elles sont réactivées aujourd'hui par *Le Château des étoiles*, une bande dessinée qui fascine un public toujours plus nombreux. Récompensée dans de nombreux festivals et traduite en 10 langues, la série s'est vendue en France à plus de 300 000 exemplaires depuis 2014.



la tradition des albums tous publics, « de 7 à 77 ans », comme Tintin ou Astérix.

Les enfants (à partir de 8 ans) s'identifient aux jeunes « chevaliers de l'éther », optimistes et naïfs, que les péripéties vont faire grandir. Les adultes, eux, apprécient la toile de fond historique

(le Second Empire) et les démêlés géopolitiques : Louis II de Bavière et le chancelier Bismarck, à la tête de la Prusse, s'y disputent âprement la découverte de l'éther, mystérieuse substance capable de propulser un vaisseau. « *Entre espionnage et course technologique, les rebondissements tiennent en haleine* », se réjouit Daniel qui, avec ses trois enfants, adore également se plonger dans les gazettes publiées en marge des albums (1).

**À notre avis**

Au-delà des aventures trépidantes, *Le Château des étoiles* distille, par ses graphismes pastel, un sentiment de merveilleux. Inspirés des aquarelles de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, les paysages alpins, jalonés de châteaux romantiques, comme les machines volantes inventées par Alex Alice rappellent aussi les décors de certains films de Hayao Miyazaki. Une centaine de planches originales, d'illustrations et de maquettes sont actuellement exposées à Paris, à la galerie Daniel-Maghen (du 26 septembre au 6 octobre).

**Cécile Jaurès**

(1) *Douze parus, à ce jour, chez Rue de Sèvres (20 p., 3,30 €), qui vient de publier le quatrième tome de la série (Un Français sur Mars, 14 €).*

**« Entre espionnage et course technologique, les rebondissements tiennent en haleine. »**

Grand amateur des romans de Jules Verne, son créateur Alex Alice ne s'est jamais remis du tour joué par l'écrivain à ses lecteurs : « *Dans De la Terre à la Lune et Autour de la Lune, les personnages préparent leur voyage pendant des centaines de pages mais ne foulent jamais le sol lunaire !* » Cette frustration intense, ressentie dans son enfance, lui a donné envie de revisiter cette conquête de l'espace en costumes trois-pièces et hauts-de-forme, tout en renouant avec